'ఏకకాలంలో ఉపదేశిస్తూ ఆనందాన్నిచ్చే ఆకర్షణీయ గాథ'
'ది ఆల్కెమిస్ట్' రచయిత పాలో కొయెల్ హో.

రాబిన్ ఎస్. శర్మ

ఆస్తులు త్యజించి

మీ కలలు ఫలించి

ఆత్మశోధన కోసం

జీవిత లక్ష్యం చేరుకునే

'ఒక యోగి ప్రస్థానం'

మార్గం చూపే కథ

(*The monk who sold his Ferrari* గ్రంథానికి తెలుగు అనువాదం)

త్వరలో చలన చిత్రంగా రాబోతోంది.

మొదటి అధ్యాయం

మేలు కొలుపు

కిక్కిరిసిన కోర్టు గదిలో అతను కుప్పకూలిపోయాడు. దేశంలోనే అతి ప్రఖ్యాతి చెందిన న్యాయవాదుల్లో అతనొకడు. న్యాయ స్థానంలో తన విజయాలకు ఎంత సుప్రసిద్ధుడో అతని స్థూలకాయం ధరించే మూడు వేల డాలర్ల ఇటాలియన్ సూట్‌కు కూడ అంతే. అలాంటి వ్యక్తి కుప్పకూలిపోవడం చూసి నేను దిగ్భ్రాంతితో చేష్టలుడిగిపోయాను. ఆ మహానుభావుడు జూలియస్ మాంటెల్ నేలమీద నిస్సహాయుడైన బాలుడిలా పొర్లుతూ, చెమట కారుస్తూ, వణుకుతున్నాడు.

ఆ క్షణం నుంచీ ప్రతిదీ స్లోమోషన్‌లో కదులుతున్నట్లుగా ఉంది. 'భగవాన్, జూలియన్‌కు ఏదో ఘోరం జరిగిపోయింది' అతని అసిస్టెంటు, అందరూ చూస్తున్న దాన్నే మాటల్లో చెప్పింది. న్యాయమూర్తి కూడ కాస్సేపు హతాశురాలై, తర్వాత తన వద్ద ఎమర్జెన్సీ కోసం పెట్టుకున్న ఫోన్‌లో ఏదో చెప్పింది. నా మటుకు నేను, అలా నిర్ఘాంతపోయి నించోవడం తప్ప, ఏమీ చేయలేకపోయాను. 'ఓ పిచ్చి వెధవా, ఇప్పుడే చావకు; అప్పుడే చచ్చిపోయే సమయం రాలేదు; ఇలా చావడం నీకు తగదు' అనుకున్నాను.

అంతవరకూ శిలాప్రతిమలా నించుండిపోయిన కోర్టు జవాను ఒక్కసారి కార్యాచరణకు దిగి, పడిపోయిన అతనికి ప్రథమ చికిత్స చేశాడు. జూలియన్ అసిస్టెంటు , అతని ఎర్రబడిన మొహం పైకి తన ముంగురులు పడేలా మీదికి వంగి, అతన్ని ఓదారుస్తూ మాట్లాడుతోంది. అతనికి ఇవేవీ వినిపించివుండవు.

నాకు జూలియన్ 17 ఏళ్ళ నుంచి తెలుసు. నేను, అతను శిక్షణ కోసం ఎంపిక చేసుకున్న ఒక విద్యార్థిని మాత్రమే. జూలియన్ అసాధారణ

మైన తెలివితేటలు గలవాడు; అందగాడు. నిర్భీతికి పేరు పెట్టిన న్యాయ వాది. నేను ఒకరోజు రాత్రి ఆలస్యంగా పని ముగించుకుని అయన గది వైపు వెళ్తున్నపుడు, అక్కడ అతని డెస్కు మీద ఉన్న ఒక కొటేషన్ చూడ్డం నాకిప్పటికీ గుర్తే. విన్‌స్టన్ చర్చిల్ మాటల్ని ఫ్రేం కట్టించుకుని పెట్టుకోవడంలో జూలియన్ వ్యక్తిత్వం అర్థమవుతుంది.

'మన భవిష్యత్తుకు మనమే బాధ్యులమని నేను ఖచ్చితంగా నమ్ముతున్నాను. మన ఎదట ఉన్న పని మన శక్తికి మించిందేమీ కాదు; దానిలో ఎదురయ్యే కష్టనష్టాలు మన సహనశక్తికి అతీతమైనవికావు. మన లక్ష్యం, మన విజయ సంకల్పంపై నమ్మకం ఉన్నంతకాలం మనకు గెలుపు తథ్యం.'

జూలియన్ కబుర్ల మనిషి కాదు. కార్య సాధకుడు. అతను చాలా కష్టపడి పనిచేస్తాడు. తన వృత్తిలో విజయం కోసం రోజూ 18 గంటలు పనిచేస్తాడు. అతని పితామహుడు ప్రముఖ సెనేటర్ అనీ, అతని తండ్రి ఫెడరల్ కోర్టులో చాలా గౌరవనీయమైన న్యాయమూర్తి అనీ ఇతరుల ద్వారా తెలుసుకున్నాను. అతను డబ్బున్న వాడు; అతని నుంచి ఇతరులు చాలా ఎక్కువ ఆశిస్తారు. అయితే అతనిలో ఒక్క గుణం ఉంది. అతని వ్యవహార శైలి అతనిదే. తన పద్ధతిని అతను వీడడు. న్యాయస్థానంలో అతని నాటకీయత అందరెరిగిందే.

తరచు ఈ నాటకీయత పత్రికల తొలి పుటల్లోకి ఎక్కింది. ధనికులకు చట్టంతో ఆడుకోగల చతురుడు కావలసినప్పుడల్లా ఇతన్నే ఆశ్రయిస్తారు. అతని వ్యక్తిగత జీవితం కూడా బహుశా అందరికీ తెలిసే ఉంటుంది. అర్థ రాత్రి వేళ రెస్టారెంట్లకు అందమైన యువతులతో వెళ్ళడం, తన 'వినాశక బృందం'గా అతనే చాటుకునే మిత్రులతో అతి తాగుడు పార్టీలు చేసుకోవడం అందరికీ తెలిసినవే. ఆ వేసవిలో అతను తీసుకున్న హత్యా కేసులో నా సహాయం ఎందుకు ఎంచుకున్నాడో నాకు ఈనాటికీ తెలీదు. అతను చదువుకున్న హార్వర్డ్ న్యాయ కళాశాలలోనే నేనూ చదువుకున్నప్పటికీ, నేనేం అంత గొప్ప విద్యార్థినీ కాను; నా వంశం ఎలాంటి అభిజాత్యం కలదీ కాదు. మా నాన్న నౌకా దళంలో పనిచేసిన తర్వాత

ఒక బ్యాంకులో సెక్యూరిటీ గార్డు గా పని చేసేవాడు. మా తల్లి బ్రాంక్స్‌లో చాలా సాదా సీదా జీవితాన్ని గడిపింది.

'హత్యాకేసుల్లోనే అత్యంత ఉత్కంఠా భరితమైన కేసుగా పరిగణించి, అందులో అతనితో కలిసి పనిచేసే అదృష్టం కోసం అందరూ ఎదురు చూస్తుండగా, అలాంటి కేసులో అతను నన్ను ఎంచుకున్నాడు. తనకు నాలో ఉన్న 'ఆకలి' నచ్చిందని అతను చెప్పాడు. మేము ఈ కేసు గెలిచామని వేరే చెప్పక్కర్లేదు. తన భార్యను కిరాతకంగా చంపాడన్న ఆరోపణ ఎదుర్కొన్న ఆ ముద్దాయి ఇప్పుడు స్వేచ్ఛగా తిరుగుతున్నాడు. అదీ, అతని అంతరాత్మ అతన్ని అలా తిరగనిస్తే.

ఆ వేసవిలో నేను నేర్చుకున్నది చాలా ఉంది. అంటే, కేవలం ఏ సందేహమూ లేనిచోట ఎలా అనుమానం రేకెత్తించవచ్చు అనే విషయంలో పాఠం కాదు; అది ఏ న్యాయవాదయినా చేయగలడు. కానీ ఇది విజయం సాధించడం వెనక ఉన్న మానసికస్థితికి సంబంధించినది. ఒక అద్భుతమైన న్యాయ నిపుణుడిని దగ్గరగా చూసే అదృష్టం అది. ఈ అవకాశాన్ని నేను జుర్రుకున్నానంటే బాగుంటుంది.

జూలియన్ ఆహ్వానంపై నేను ఆ సంస్థలో అసోసియేట్ గా చేరాను, మా ఇద్దరిమధ్య శాశ్వత స్నేహబంధం ఏర్పడింది. అతని వద్ద అసిస్టెంటుగా పనిచేయడం అంత సులభం కాదని నేను ఒప్పుకోక తప్పదు. ఎన్నోసార్లు నిస్పృహ, విసుగు కలిగేవి; అర్థరాత్రి ఇద్దరం అరుచుకోవడం మామూలే. అతను చెప్పినట్టే చేయాలి; లేదంటే నా మార్గం నేను చూసుకోవాలి. తను తప్పు చేయగలడని అతను అనుకోడు. ఇంత అహంభావిగా కనిపించినా, ఇతరుల పట్ల దయ అతనిలో మెండుగా ఉండేది.

అతనెంత బిజీగా ఉన్నా, నా 'వధువు' (నేను న్యాయ కళాశాలకు వెళ్లే ముందే పెళ్లయినా నా భార్యను ఇంకా వధువనే పిలుస్తాను) గురించి అడగడం మానే వాడు కాదు. మరో విద్యార్థి ద్వారా నేను ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉన్నానని తెలుసుకుని, జూలియన్ నాకు మంచి ఉపకార వేతనం వచ్చేలా ఏర్పాటు చేశాడు. అందరితోనూ పోట్లాటలు పెట్టుకునేవాడన్నదీ, విచ్చలవిడిగా తిరిగేవాడన్నదీ నిజమే కానీ, తన

మిత్రులను మాత్రం అతను నిర్లక్ష్యం చేసేవాడు కాదు. అతనితో నిజమైన సమస్య ఏమిటంటే, పని అంటే అతనికి ఉన్మాదమే.

తొలి సంవత్సరాల్లో సంస్థ మంచికోసం కష్టపడక తప్పదనే సాకుతో రాత్రింబవళ్లు పనిచేస్తున్నట్లు చెప్పేవాడు. 'వచ్చే శీతాకాలంలో నెల రోజుల సెలవు మీద కేమాన్స్‌కు వెళ్తాలే' అని అనేవాడు. అయితే, రోజులు గడిచే కొద్దీ జూలియన్ ప్రతిష్ట వ్యాప్తి చెంది, అతనికి పని భారం ఎక్కువైంది. కేసులు కుప్పలు తెప్పలుగా వచ్చి పడేవి; మంచి సవాలు ఎదురైనపుడు వెనుకంజ వేసే స్వభావం లేని జూలియన్ ఉత్సాహంగా కేసులు చేపట్టి, పని భారం పెంచుకునేవాడు. అరుదుగా విశ్రాంతి తీసుకునేటప్పుడు నాతో, తను రోజుకు రెండు గంటల కంటే ఎక్కువ నిద్ర పోతే, ఏదో తప్పు చేసినట్టు ఫీలవుతానని చెప్పాడు. క్రమంగా అతను ఒక విధమైన ఆకలితో దహించుకుపోతున్నాడని నాకు అర్థమైంది; అది మరింత ప్రతిష్ట, మరింత వైభవం, మరింత ధనం కోసం కలిగే ఆకలి.

అందరూ ఊహించినట్టుగానే జూలియన్ గొప్ప విజయం సాధించాడు; ఎంతో మంది కలలు కనే వన్నీ అతను సంపాదించాడు; అసాధారణమైన పేరు ప్రఖ్యాతులు, కోట్లలో సంపాదన, అత్యంత ప్రసిద్ధులు నివసించే ప్రాంతంలో విశాలమైన భవనం, తన స్వంతానికి విమానం, వేసవి విడిదికి ఒక ద్వీపంలో వసతి గృహం - వీటన్నిటికంటే అతను ఎంతో మోజు పడి కొనుక్కున్న ఎర్రని ఫెరారీ కారు.

అతని పరిస్థితి అందరూ అనుకునేంత గొప్పగా లేదని బహుశా అందరికంటే ముందు నేనే గ్రహించాను. అంటే నేను అందరికంటే తెలివిగలవాణ్ణని కాదు; అతనితో అందరికంటే ఎక్కువ సమయం గడిపింది నేనే కాబట్టి ఆ వాలకం మొదట నాకే అర్థమైంది. ఎప్పుడూ పనిచేస్తూనే ఉండేవాళ్లం కనక మేమిద్దరం ఎప్పుడూ కలిసే ఉండేవాళ్లం. అసలు పనివేగం కాస్త తగ్గడమనే మాటే లేదు. ఒకదాని వెంట ఒకటి, ఒకదాన్ని మించిన మరో కేసు వస్తూనే ఉండేవి. ఎంత బాగా వాదనకు సిద్ధమైనా జూలియన్‌కు అసంతృప్తిగానే ఉండేది. దేవుడు దయతలచక, న్యాయ

మూర్తి ఈ మాట అడిగితే ఏం చెప్పాలి? మా అధ్యయనంలో లోపాలుంటే ఎలా? ఒకవేళ న్యాయస్థానంలో, కారు హెడ్‌లైట్ల వెలుగులో బిక్కచచ్చి పోయిన లేడిపిల్లలా, నేను ఊహించని పరిణామం ఎదురై అవాక్కయి పోతేనో. ఇన్ని అనుమానాలు ప్రకటించేవాడు. అందుకే మేము మా శక్తికి మించి నిరంతరం శ్రమ పడుతూనే ఉండేవాళ్లం. నేను కూడ అతనిలా పని రాక్షసుడినైపోయాను. యావత్తు ప్రపంచం తమ కుటుంబాలతో హాయిగా కాలం గడుపుతున్న సమయంలో మేము కాలానికి బానిసలమై, ఒక పెద్ద భవనపు 64వ అంతస్తులో కూర్చుని, ప్రపంచాన్ని మా గుప్పిట్లో పెట్టుకున్నామని అనుకుంటూ గొప్ప విజయం సాధించేస్తున్నామన్న భ్రమలో జీవించేవాళ్లం.

జూలియన్‌తో కాలం గడిపే కొద్దీ, అతను తన శక్తిని పరీక్షించుకుంటున్నాడని నాకనిపించేది. అతనికి మృత్యువాంఛ ఉందేమోనని కూడ అనిపించేది. ఎంతకీ సంతృప్తి చెందేవాడు కాదు. చివరికి, అతని వివాహం భగ్నమైంది; అతనికీ, తండ్రికీ మధ్య మాటలు నిలిచిపోయాయి; డబ్బుతో కొనగల ప్రతి వస్తువూ అతనికి అందుబాటులో ఉన్నా, అతను ఆశించింది పొందలేకపోయాడు. ఆ లోటు అతని మనో జగత్తులోను, భౌతిక జీవనంలోనూ, ఆధ్యాత్మిక భావనలోనూ స్పష్టంగా కనిపించింది.

యాభైమూడేళ్ల వయసులో జూలియన్ 70 దశకంలో అడుగుపెట్టినవాడిలా ఉండేవాడు. అతని జీవిత దృక్పథం, జీవన శైలి వల్ల అప్పుడే అతని మొహంలో ముడతలు వచ్చేసాయి. రాత్రి పొద్దుపోయిన తర్వాత ఖరీదైన ఫ్రెంచి హోటళ్లలో భోజనాలు చేయడం, క్యూబా సిగార్లు కాల్చడం, గ్లాసులకొద్దీ మందు సేవించడం వల్ల అతను దారుణంగా బరువు పెరిగాడు. తరచూ తను అలసటగా, అనారోగ్యంగా ఫీలవుతున్నాననీ, అలా ఫీలవ్వడం తనకు ఇంకా చాల అలసట, చికాకు కలిగిస్తున్నాయని అనేవాడు. అతను నవ్వే అలవాటును కూడ కోల్పోయాడు. అతనిలో ఒకప్పుడున్న ఉత్సాహం స్థానంలో ఇప్పుడు మరణ సదృశమైన గాంభీర్యం కనిపిస్తున్నది. అతని జీవితంలో ఒక ప్రయోజనం, లక్ష్యం అంటూ లేకుండ పోయాయని నాకనిపించింది.

అన్నిటి కంటే పెద్ద విషాదం న్యాయ స్థానంలో కూడా అతను తన పూర్వవైభవాన్ని కోల్పోవడం. ఇంతకు పూర్వం తన అద్భుత వాదనా పటిమతో అందరినీ ముగ్ధుల్ని చేసిన జూలియన్ ఇప్పుడు గంటలకొద్దీ ప్రస్తుత కేసుకు సంబంధం ఉన్నవీ లేనివీ విసుగు కల్గించే కథలు, కేసులు అదే పనిగా చెబుతూ గడపడం మొదలు పెట్టాడు. తన ప్రత్యర్థి న్యాయవాది లేవదీసిన అభ్యంతరాలను ఇదివరకు హుందాగా స్వీకరించిన అతను, ఇప్పుడు అదే పరిస్థితిలో, తనను గొప్ప మేధావిగా పరిగణించే న్యాయమూర్తులకు కూడా కోపం వచ్చేలా వ్యంగ్యం, ద్వేషం ప్రకటించడం ప్రారంభించాడు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే, జూలియన్ జీవన దీపం అల్లల్లాడడం ప్రారంభమైంది.

కేవలం అతని మితిమీరిన పని రాక్షసత్వమే ఈ పరిణామానికి కారణమని అనుకోను. ఇది అంతకంటే లోతైన విషయం. దాదాపు ఆధ్యాత్మికమని చెప్పవచ్చు. తను చేస్తున్న పని పట్ల ఏ మాత్రం ఆసక్తి లేదనీ, అసలు అదొక రకమైన శూన్యం తనలో ఏర్పడిపోయిందనీ నాతో దాదాపు రోజూ అనేవాడు. న్యాయవాద వృత్తిలోకి తన కుటుంబం ప్రోద్బలం తోనే ప్రవేశించినా, యువకుడిగా తను ఆ వృత్తిని ఎంతో ఇష్టపడేవాడినని అతను అనేవాడు. చట్టంలో ఇమిడి ఉన్న సంక్లిష్టతలు, మేధోపరమైన సవాళ్లు తనను ఉత్తేజపరచి, ఆకర్షించేవని చెప్పేవాడు. సమాజంలో మార్పు తీసుకురావడంలో చట్టానికున్న ప్రభావం, శక్తి తనకు ప్రేరణ కలిగించేవని చెప్పాడు. ఆనాటికి అతను కనెక్టికట్‌కు చెందిన ధనిక యువకుల కంటే కొంత ఆదర్శ భావాలున్నవాడు; సామాజికాభి వృద్ధిలో, ఇతరులకు సాయపడడంలో తన ప్రతిభను వినియోగించాలన్న తాపత్రయం ఉన్నవాడు. ఈ దర్శనమే అతని జీవితానికి ఒక అర్థాన్నిచ్చింది. అతనికి ఒక లక్ష్యాన్ని చూపింది. అతనిలో ఆశను చిగిర్చింది.

జూలియన్ జీవితం పతనం కావడానికి అతని జీవన శైలి, వృత్తి మాత్రమే కాక వేరే కారణాలు కూడ ఉన్నాయి. నేను అతని సంస్థలో చేరక ముందు అతని జీవితంలో ఏదో విషాదకరమైన సంఘటన జరిగింది. అది ఎవరికీ చెప్పుకోలేని సంఘటన అనడం మినహా, నా సీనియర్ల

నుంచి నేను ఇంకేమీ రాబట్టలేకపోయాను. నోటి దురుసుకు పేరు పొందిన తాగుబోతు, జూలియన్ సంస్థలో భాగస్వామి అయిన హార్డింగ్ కూడ ఈ విషయంలో మాత్రం తను పెదవి విప్పనని అన్నాడు. ఈ కటిక రహస్యం ఏదైనా కానీ, జూలియన్ పతనానికి పరోక్షంగా కారణమైందని నాకనిపించేది. నాకు అది తెలుసుకోవాలన్న కుతూహలం మాత్రమే కాదు; చేతనైతే అతనికి సహాయం చేయాలన్న ఆకాంక్ష ఉంది. అతను కేవలం నా గురువు మాత్రమే కాదు; నాకు అతి సన్నిహిత మిత్రుడు కూడా.

సరిగ్గా ఈ సమయంలో ఈ సంఘటన జరిగింది. జూలియన్‌కు వచ్చిన గుండెనొప్పి అతన్ని మళ్ళీ ఈ మర్త్యలోకానికి సన్నిహితుణ్ణి చేసింది. ఆ సోమవారం ఉదయం ఏడవ నెంబరు కోర్టు గదిలో ఎన్నో హత్యా కేసులు గెలిచిన నేలపైనే అతను ఒరిగిపోయాడు.

రెండవ అధ్యాయం



విలక్షణ అతిథి

సంస్థ సభ్యులకు అది అత్యవసర సమావేశం. ప్రధాన గదిలోకి ప్రవేశిస్తుండగానే ఏదో గంభీరమైన సమస్యను చర్చించబోతున్నామని నాకర్థమైంది. వృద్ధుడైన హార్డింగ్ మొదట ప్రసంగించాడు.

'నేనిపుడు మీకు చెప్పబోయేది నిజంగా దుర్వార్తే. జూలియన్ మాంటెల్ నిన్న ఎయిర్ అట్లాంటిక్ కేసు వాదిస్తుండగా గుండెనొప్పి వచ్చింది. ప్రస్తుతం అతను ఇంటెన్సివ్ కేర్‌లో ఉన్నాడు. ఫర్వాలేదు. పరిస్థితి స్థిరంగానే ఉంది. త్వరలో కోలుకుంటాడని డాక్టర్ చెప్పాడు. అయితే, జూలియన్ ఒక నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. అది మీరందరూ తెలుసుకోవలసినది. అతను మన సంస్థను వదిలిపెట్టేసాడు. అసలు న్యాయవాద వృత్తినే వదిలేసాడు. ఇక ఎప్పటికీ తిరిగిరాడు'.

నేను నిర్ఘాంతపోయాను. అతనికి ఏవో సమస్యలున్నాయని తెలుసుకానీ, పూర్తిగా మమ్మల్ని వదిలివెళ్తాడని అనుకోలేదు. పైగా, ఇన్నాళ్ళు ఇంత కలిసిమెలిసివున్న నాతో మాట మాత్రంగానైనా చెప్పాలని అతనికి అనిపించలేదు. నేను ఆస్పత్రికి వెళ్లినపుడు కూడా నన్ను చూడ్డానికి అతను ఒప్పుకోలేదు. నేను కనిపిస్తే చాలు, అతను నిద్రపోతున్నాడనీ, డిస్టర్బ్ చేయకూడదనీ నర్సులు చెప్పేలా ముందే ఆదేశాలుండేవి. నాతో టెలిఫోన్ లో మాట్లాడ్డానికి కూడ అతను ఇష్టపడలేదు. బహుశా అతను మరిచిపోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్న జీవితానికి నేను ప్రతినిధిని కాబట్టేమో. ఎవరికి తెలుసు? ఒకటి మాత్రం చెప్పగలను. ఈ ప్రవర్తన నన్నెంతో గాయ పరిచింది.

ఈ సంఘటన జరిగి మూడేళ్లయింది. జూలియన్ ఏదో యాత్ర పేరిట భారత దేశానికి వెళ్లాడన్నది నేనతని గురించి విన్న చివరి వార్త. తన జీవితాన్ని సరళం చేసుకోవాలని అనుకుంటున్నాడనీ, 'కొన్ని ప్రశ్నలకు



సమాధానాలు అన్వేషిస్తున్నాడనీ', ఆ వేదభూమిలో అవి దొరుకుతాయని ఆశిస్తున్నాడని అతను తన భాగస్వామి ఒకరితో చెప్పాడని తెలిసింది. తన భవనాన్ని, విమానాన్ని, ప్రైవేటు ద్వీపవసతినీ అమ్మేశాడు. తన ఫెరారీ కారును కూడ అమ్మేశాడు. 'జూలియన్ మాంటెల్ అనే భారతీయ యోగి - దైవం చాలా చిత్రంగా వ్యవహరిస్తుంది' అనుకున్నాను.

ఈ మూడేళ్లలో నేను అతిగా పనిచేసే యువ న్యాయవాది దగ్గర్నుంచి అపనమ్మకం పెరిగిన ప్రౌఢ న్యాయవాదినయ్యాను. నాకిప్పుడు పిల్లలు కూడ ఉన్నారు. చివరికి, నేను కూడా జీవితానికి అర్థమేమిటన్న అన్వేషణ లో పడిపోయాను. దీనికి ముఖ్యకారకులు నా పిల్లలనుకుంటా. నా ప్రాపంచిక దృష్టిని, దానిలో నా పాత్ర పట్ల నా వైఖరిని వాళ్లు మార్చేశారు. మానాన్న అన్న మాట నిజం 'జాన్, నువు మరణ శయ్యపై ఉన్నపుడు ఆఫీసులో ఇంకా సమయం గడిపివుండవచ్చే అని ఎప్పుడూ అనుకోవు'. కనక, నేను ఇంటిదగ్గర మరింత సమయం గడపడం ప్రారంభించాను. హాయయిన, సాధారణమైన జీవితంలో స్థిరపడ్డాను. రోటరీక్లబ్‌లో చేరి, నా భాగస్వాము లను, క్లయింట్లను ఆనందపరచడానికి శనివారాలు గోల్ఫ్ ఆడ్డం మొదలు పెట్టాను. కానీ, ఒక్కవిషయం మీకు చెప్పాలి. నేను ఏకాంతంగా ఉన్నపుడు ఎన్నోసార్లు జూలియన్ ఏమయ్యాడు, ఇన్నేళ్ళలో అతను ఎలా ఉన్నాడు అని ఆలోచిస్తునే ఉన్నాను.

బహుశా అతను భారత దేశంలోనే స్థిరపడ్డాడేమో. అది ఎంత వైవిధ్య భరితమైన ప్రదేశమంటే, అతనిలాంటి అవిశ్రాంత మనస్కుడికి కూడా పనికి వస్తుంది. లేక నేపాల్‌లో పర్వతారోహణ చేస్తున్నాడా? కేమాన్స్‌లో స్కూబా డైవింగ్ చేస్తున్నాడా? ఒకటి మాత్రం నిజం. అతను మళ్ళీ న్యాయవాద వృత్తి జోలికి వెళ్లలేదు. తను న్యాయవాద వృత్తినుంచి విరమించుకుని వెళ్లిపోయిన తర్వాత ఎవరికీ అతని నుంచి ఒక్క పోస్ట్ కార్డు కూడ అందలేదు.

రెండు నెలల క్రితం నా ప్రశ్నలకు తొలి సమాధానం లభించింది. నేను ఆరోజుకు నా చివరి క్లయింట్ తో బిజీ గా గడిపిన తర్వాత, నా చురుకైన అసిస్టెంట్ జెనివీవ్ నా గదిలోకి తొంగి చూసింది.

'నిన్ను చూడ్డానికి ఎవరో వచ్చారు జాన్. చాలా అత్యవసరమట.



నిన్ను చూడందే వెళ్ళరట'

'నేను వెళ్ళిపోతున్నాను, జెనీవీవ్' అసహనంగా అన్నాను.'హామిల్టన్ కేసు వాదన సిద్ధంచేసుకోవాలి. ఈ లోగా కాస్త టిఫిన్ తిని వెళ్తాను. ఇప్పుడు ఎవర్నీ చూసే టైం లేదు. తక్కిన వాళ్ళలా ఇతన్నికూడ అప్పాయింట్ మెంట్ తీసుకుని రమ్మని చెప్పు. మరీ మొండికేస్తే, సెక్యూరిటికి అప్పగించు'.

'కానీ నిన్ను చూసి తీరాల్సిందేనంటున్నాడు. కాదంటే ఒప్పుకునేట్టు లేడు' ఒక్కక్షణం నేనే సెక్యూరిటీని పిలవనా అనుకున్నాను. కానీ నిజంగా ఏదైనా అత్యవసరమైన పనేమోనని అనుమానం వచ్చి, కాస్త ఉదారంగా ఉందామనుకున్నాను.

'సర్లే. అతన్ని లోపలికి పంపు. నాకు కొత్త కేసు రావడం కూడ మంచిదేగా' అన్నాను.

నా గది తలుపు నెమ్మదిగా తెరుచుకుంది. తలుపు పూర్తి తెరవగానే నా ముందు 30 ఏళ్ళు పై బడిన ఒక చిరునవ్వులు చిందిస్తున్న వ్యక్తి నించుని ఉన్నాడు. అతను పొడుగ్గా, సన్నగా, కండపుష్టితో ఉన్నాడు. అతని నుంచి శక్తి ఉప్పొంగుతోంది. నేను న్యాయ కళాశాలలో చదువు కుంటున్నపుడు నాతో కల్సి చదువుకున్న కొందరు ధనిక యువకులు గుర్తుకు వచ్చారు. వాళ్లకు పరిపూర్ణమైన కుటుంబాలు, పరిపూర్ణమైన ఇళ్ళు, అత్యుత్తమ కార్లు, అద్భుత చర్మ సౌందర్యం ఉండేవి. ఈ అతిథికి అందమైన, యౌవన శోభ మాత్రమే కాదు ఉన్నది. వాటిని మించిన ఒక ప్రశాంతత, దైవ సన్నిధిలో మనం ఉన్నామన్న భావన కలిగించే శాంతం అతనిలో ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా అతని కళ్లు. లోతైన, చురుకైన ఆ నీలి కళ్ల చూపులు, నునులేత చర్మంపై మొదటి సారి రేజర్ కదులాడినట్లు, నా మొహాన్ని పరికించాయి.

'నా ఉద్యోగం కోసం ప్రయత్నిస్తున్న మరో కొత్త న్యాయవాదేమో' అనుకున్నాను. 'అసలు అతనలా నించుని నాకేసి ఎందుకు చూస్తున్నాడు? కొంపదీసి, పోయిన వారం నేను గెలిపించిన విడాకుల కేసులోని భార్య మొగుడు కాదు కదా ఇతను? నేను నిజంగానే సెక్యూరిటి గార్డుని పిలవాల్సింది.'

బుద్ధుడు తను మెచ్చిన శిష్యుడిని చూసినట్లు అతనింకా నాకేసి అలాగే తదేకంగా చూస్తున్నాడు. ఇలాంటి ఇబ్బందికరమైన కొన్ని క్షణాలు గడిచాక, అతను సాధికారికమైన కంఠస్వరంతో మాట్లాడి నన్ను ఆశ్చర్య పరిచాడు.

'అతిథుల్ని పలకరించే పద్ధతి ఇదేనా, జాన్? ముఖ్యంగా నీకు న్యాయవాద వృత్తిలో తెలియాల్సిందల్లా నేర్పించిన వ్యక్తితో మాట్లాడే విధానం ఇదేనా? ఈ వృత్తి రహస్యాలు నేను నాలోనే దాచుకోవాల్సింది' అతను నవ్వుతూ అన్నాడు.

నా కడుపులోంచి ఒక అవ్యక్త భావన తన్నుకొచ్చింది. తేనెలా మృదువుగా ఉంటూనే చురుగ్గా ఉండే ఆ కంఠస్వరాన్ని గుర్తుపట్టాను. నా గుండె వేగంగా కొట్టుకుంది.

'జూలియన్. నిజంగా నువ్వేనా. నేన్నమ్మలేకుండా ఉన్నాను. నిజంగా నువ్వేనా?'

అతను పగలబడి నవ్వేసరికి, నా సందేహాలు పటాపంచలయ్యాయి. ఈ యువకుడు మరెవరో కాదు. భారతీయ యోగిగా మారిపోయిన నా మిత్రుడు జూలియన్ మాంటెల్. అతనిలో వచ్చిన ఈ అసాధారణ పరిణామా నికి నిశ్చేష్టుణ్ణి అయ్యాను. ఆ దెయ్యం లాంటి అనారోగ్యపు తెల్లదనం, రోగాన్ని సూచించే ఆ దగ్గు, నిర్జీవమైన ఆ కళ్ళు - నా మాజీ సహచరుడి రూపం మాయమయింది. అతని సంతకాలుగా మారిన వయసుకు మించిన ముదుసలి తనం, నిస్తేజమైన భావ ప్రకటన మాయమయ్యాయి. నా ఎదట ఉన్న వ్యక్తి అద్భుతమైన ఆరోగ్యంతో, కాంతి వంతమైన ముఖకవళిక లతో వెలుగుతున్నాడు. అతనిలోని అసాధారణశక్తిని మెరుస్తున్న ఆ కళ్ళు సూచిస్తున్నాయి. దాని కంటే ముఖ్యంగా అతనిలో ఒక ప్రశాంతత వెల్లివిరు స్తోంది. అతనికేసి తదేకంగా చూస్తు ఉంటేనే నాలో గొప్ప శాంతి కలుగు తోంది. అతనిప్పుడు ఆందోళనా భరితుడైన 'టైప్ ఏ' న్యాయ సంస్థ సీనియర్ భాగస్వామి కాడు. నా ముందున్న వ్యక్తి యౌవనంతో, గొప్ప శక్తిని ప్రతిబింబిస్తూ, చిరునవ్వు నవ్వుతూ - మార్పుకు నమూనాగా ఉన్నాడు.

మూడవ అధ్యాయం

జూలియన్ మాంటల్‌లో ఆకస్మిక పరిణామం

ఈ సరికొత్త జూలియన్ మాంటెల్‌ని చూసి నిర్ఘాంతపోయాను. 'కొన్నేళ్ల క్రితమే అలసి సొలసిన వృద్ధుడిలా ఉన్న వ్యక్తి ఇంత ఉత్సాహంగా, ఆరోగ్యంగా ఎలా ఉండగలడు?' అని అపనమ్మకంగా అనుకున్నాను. 'యౌవనం కలిగించే ఏదైనా మాదక ద్రవ్యం సేవించాడా? ఈ అసాధారణ పరిణామానికి ఏమిటి కారణం?' అని ప్రశ్నించుకున్నాను.

ముందు జూలియనే మాట్లాడాడు. తాను గడిపిన వేగవంతమైన న్యాయ ప్రపంచ జీవితం తన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపైనే కాక, ఆధ్యాత్మిక జీవనంపై కూడా దుష్ప్రభావం చూపిందని చెప్పాడు. తన సమయంపై, శక్తి పై అంతులేని డిమాండ్లు, పిచ్చి వేగంతో పనిచేయాల్సిన పరిస్థితి తనను నిస్తేజితుణ్ణి చేసాయని అన్నాడు. తన శరీరం చేవ కోల్పోవడమే కాదు; బుద్ధి కూడా తేజాన్ని కోల్పోయింది. తనకు వచ్చిన గుండెనొప్పి అంతకంటే లోతైన సమస్యకు ఒక రోగ లక్షణం మాత్రమే.

ప్రపంచస్థాయి న్యాయవాదిగా తనపై వచ్చిన నిరంతర ఒత్తిడి, తన ఆరోగ్యాన్ని, బుద్ధినీ మాత్రమే కాదు; తన ఆధ్యాత్మిక శక్తిని కూడా విరిచేసిందని అన్నాడు. తన వైద్యుడు, 'వృత్తి, ప్రాణాలు - ఈ రెండిటిలో ఏదో ఒకటే ఎంచుకో' అని చెప్పినపుడు, తన చిన్నప్పటి జీవితాగ్నిని మళ్ళీ వెలిగించుకోగల సువర్ణావకాశం లభించిందని తనలో ఆశ రేకెత్తిందన్నాడు. న్యాయవాద వృత్తి ఆశయంగా కాక, వ్యాపారంగా మారే కొద్దీ తనలోని ఈ జీవితాగ్ని ఆరిపోయిందని అతను గుర్తించాడు.

మార్మిక సంప్రదాయాలకు, ప్రాచీన సంస్కృతికి పేరెన్నిక గన్న భారతదేశానికి వెళ్ళాలని నిర్ణయించుకుని, తన ఇహలోక సంపదలనన్నిటినీ

అమ్ముకున్న వైనాన్ని అతను చెబుతూ ఎంతో ఉద్విగ్నతకు లోనయ్యాడు. భారతదేశంలో అతను గ్రామ గ్రామానికీ ఒక్కోసారి కాలినడకనా, ఒక్కోసారి రైల్లో ప్రయాణిస్తూ, కొత్త ఆచారాలను నేర్చుకుంటూ, కాలానికి అతీతమైన అక్కడి ప్రకృతి దృశ్యాలను తిలకిస్తూ, దయ, ప్రేమలతో తొణికిసలాడే జీవితానికి అసలైన అర్థాన్ని ఇవ్వగలిగిన భారత ప్రజలను ప్రేమిస్తూ కాలం గడిపాడు. పాశ్చాత్య దేశం నుంచి వచ్చిన ఈ అతిథి కోసం నిరుపేద కూడా తన ఇంటి తలుపులను, గుండె తలపులను తెరిచి వుంచాడు. అలా రోజులు వారాలుగా ఈ సమ్మోహనకరమైన వాతావరణంలో కరిగిపోగా, జూలియన్‌లో బాల్యం తర్వాత ఎన్నడు ఎరగని ఒక జీవనోత్సాహం పెల్లుబికింది. అతనిలో సహజంగా ఉన్న సృజనాత్మకత, జిజ్ఞాస, ఉత్సాహం, జీవన శక్తి మళ్ళీ పురివిప్పాయి. అతనిలో ఆనందం, ప్రశాంతత వెల్లి విరిసాయి. అతను మళ్ళీ నవ్వడం ప్రారంభించాడు.

ఇలా ఈ అద్భుత నేలపై ఎదురైన అన్ని అనుభవాలను అతను అక్కున చేర్చుకున్నా, నిజానికి భారత దేశానికి వెళ్ళాలన్న అతని సంకల్పం కేవలం అలసిపోయిన మెదడుకు కొంత విశ్రాంతినివ్వాలన్న కోరిక నుంచి పుట్టిందే. ఈ సుదూర ప్రాంతంలో తను గడిపిన కాలాన్ని అతను 'తన ఆత్మ జరిపిన వ్యక్తిగత యాత్ర'గా అభివర్ణించాడు. సమయం మించిపోకముందే తను ఎవరో, తన జీవితం ఎందుకో తెలుసు కోవాలన్న దృఢ సంకల్పంతో వెళ్ళానని అన్నాడు. దీనికోసం, భారత దేశంలో జీవితాన్ని మరింత పరిపూర్ణం, జ్ఞాన సంపన్నం చేసేందుకు లభించే సాంస్కృతిక విజ్ఞానసాగరాన్ని అందుకోవడం అత్యంత ముఖ్యమని నిర్ణయించుకున్నాడు.

'జాన్, నేనేదో ఉన్మాదిలా మాట్లాడుతున్నానని అనుకోకు. కానీ నా అంతరాంతరాల్లోంచి ఏదో పిలుపు వచ్చినట్లు, నేను కోల్పోయిన జీవనోత్సాహాన్ని పునరుజ్జీవింపజేసుకోడానికి ఒక ఆధ్యాత్మిక యాత్ర జరపమని నన్ను ఆదేశించినట్లు నాకనిపించింది. ఇదొక స్వేచ్ఛాస్థితిని నా మనసుకు కలిగించింది'.

అన్వేషించే కొద్దీ అతనికి శతాధిక వయస్సువరకు జీవించిన భారతీయ యోగుల గురించీ, అంత వయసువచ్చినా, యువకుల్లా, శక్తి ఉడిగిపోకుండా వాళ్ళు ఉండడం గురించీ అనేక విషయాలు తెలిసివచ్చాయి. అతని నిరంతర యాత్రల్లో బుద్ధిని నియంత్రించగలిగిన, ఆధ్యాత్మిక చైతన్య స్థితిని పొందిన వారి గురించి విన్నాడు. ఈ అద్భుతాలను గురించి వినే కొద్దీ, తను కూడ ఆ జీవన సిద్ధాంతాలను నేర్చుకుని తన జీవితానికి అన్వయించుకోవాలన్న కోరిక అతనికి కలిగింది.

తన యాత్రల తొలి రోజుల్లో, సుప్రసిద్ధులైన, గౌరవనీయులైన అధ్యాపకులని అతను కలుసుకున్నాడు. అందరూ అతన్ని మనఃపూర్వకంగా ఆహ్వానించి, తాము నేర్చుకున్న జ్ఞానసూత్రాలను అతనితో పంచుకున్నారు. యుగయుగాల జ్ఞానసంపదకు కాపలాదార్లుగా భారతదేశమంతటా వెలసిన ప్రాచీన దేవాలయాల సౌందర్యాన్ని జూలియన్ వర్ణించడానికి ప్రయత్నించాడు. ఈ పరిసరాల పవిత్రత తనను కదిలించి వేసిందని అతనన్నాడు.

'జాన్, ఆ రోజులు నిజంగా నా జీవితంలో ఒక అద్భుత ఘడియలు. నాలాంటి వాడు - అలిసిన ముసలి న్యాయవాది; పందెం గుర్రం దగ్గర్నుంచీ, చేతివాచీ వరకూ అన్నీ అమ్ముకుని అవసరమైన వస్తువుల మూటే తోడు నీడగా, కాలం పొడ సోకని తూర్పు దేశాలకు ప్రయాణమయ్యాను'

'అలా అన్నిటినీ వదిలివెళ్ళడం కష్టంగా అనిపించలేదూ' నేను కుతూహలం ఆపుకోలేక అడిగాను.

'నిజం చెప్పాలంటే నేను చేసిన అన్ని పనుల్లోకీ ఇదే సులభంగా చేశాను. లాయరుగా నా ప్రాక్టీసును, నా సంపదలను వదిలి పెట్టాలన్న నిర్ణయం చాలా సహజంగా జరిగింది. ఆల్బర్ట్ కామూ అంటాడు 'భవిషత్తు పట్ల మనం చూపే నిజమైన ఔదార్యమేమిటంటే వర్తమానానికి మనదగ్గరున్నదంతా ఇచ్చేయడం'. నేను చేసింది సరిగ్గా అదే. నేను మారాలని నాకు తెలుసు; కనక, నా మనసు చెప్పినట్టు విని నాటకీయంగా దాన్ని ఆచరణలో పెట్టాను. గతాన్ని గురించిన ఆలోచనలు వదిలి పెట్టడంతో నా జీవితం మరింత సరళంగా, అర్థవంతంగా మారింది. జీవితంలో పెద్దపెద్ద ఆనందాల వెంట పరిగెట్టడం మానేసరికి, చిన్న చిన్న ఆనందాల స్వారస్యం నాకు

తెలిసి వచ్చింది. వెన్నెల చిలికే ఆకాశంలో నర్తిస్తున్న తారలు, అందమైన వేసవి ఉదయాన సూర్య కిరణాల్లో తడిసిన క్షణాలు.. అదీ ఆనందమంటే. పైగా, భారత దేశం మేధకు ఎంత పదును పెడుతుందంటే, నేను వదిలి వెళ్ళిన వాటిని గురించి అసలు ఆలోచించనే లేదు'.

భారత దేశంలో అడుగిడిన తొలిరోజుల్లో వివిధ పండితులు, అధ్యాపకుల వద్ద తెలుసుకున్న విషయాలు ఎంత ఆసక్తి కరంగా ఉన్నప్పటికీ, జూలియన్ ఆశించిన జ్ఞానాన్ని అతనికి అందించలేకపోయాయి. అతను కోరుకున్న జ్ఞానం, దాన్ని జీవితానికి అన్వయించుకుని జీవితాన్ని మెరుగుపరచుకోగల నైపుణ్యం అతనికి లభించలేదు. భారతదేశంలో ఏడునెలల పాటు గడిపే వరకు అతనికి తను ఆశించిన తొలి అనుభవం కలగలేదు.

జూలియన్, హిమాలయాల కుదుళ్ళలో ఉన్న కాశ్మీర్‌లో ఉండగా, అదృష్టవశాత్తు అతనికి యోగి కృష్ణన్ అనే వ్యక్తితో పరిచయమైంది. పూర్తిగా శిరో ముండనం చేసుకుని, బక్క పలచగా ఉన్న అతను కూడా, అతనే నవ్వుతూ చెప్పినట్టు 'పూర్వ జన్మలో న్యాయవాదిగా ఉండేవాడు'. ఢిల్లీలో అత్యంత బిజీ జీవితాన్ని గడిపిన ఇతను విసిగిపోయి, తన భౌతిక సంపదనంతా వదిలి పెట్టి నిరాడంబరమైన ప్రపంచంలోకి అడుగు పెట్టాడు. ఒక గ్రామంలో ఆలయనిర్వాహకుడిగా ఉంటూ తనకు తన జీవిత లక్ష్యం అర్థమైందని అతనన్నాడు.

'నా జీవితాన్ని ఒక విమాన దాడి విన్యాసంగా నడిపీ, నడిపీ విసిగిపోయాను. నా అసలు లక్ష్యం ఇతరులకు సేవ చేయడం, ఈ ప్రపంచాన్ని మరింత ఆనందకరమైన, నివాస యోగ్యమైన స్థలంగా మార్చడం అని అర్థం చేసుకున్నాను. ఇప్పుడు నా జీవితం మరొకరికి ఇవ్వడానికే. నా దివారాత్రులు ఈ ఆలయంలో, నిరాడంబరమైన, పరిపూర్ణమైన జీవితానికి అంకితమయ్యాయి. ఇక్కడికి ప్రార్థన నిమిత్తం వచ్చేవారందరికీ నేను పొందిన జ్ఞానాన్ని అందిస్తాను. అవసరంలో ఉన్న వారిని ఆదుకుంటాను. నేను పూజారిని కాను. తన ఆత్మను కనుక్కున్న ఒక సామాన్యుడిని'.

జూలియన్ ఈ యోగిగా మారిన న్యాయవాదికి తన కథ చెప్పుకున్నాడు. గత జీవితంలో తనకు లభించిన ప్రాముఖ్యాన్ని, పరపతిని

చెప్పుకున్నాడు. తనకు ధనం పట్ల, పని పట్ల ఉన్న వ్యామోహాన్ని చెప్పుకున్నాడు. తన జీవితం అదుపుతప్పి తను కుప్పకూలిన సమయంలో తనలో చెలరేగిన సంఘర్షణను, సంక్షోభాన్ని ఎంతో భావోద్వేగంతో చెప్పుకున్నాడు.

'నేను కూడ ఈ దారినే నడిచాను, మిత్రమా. నువ్వు పడిన బాధ నేను కూడా పడ్డాను. కానీ జీవితంలో ప్రతిదీ సకారణంగానే జరుగుతుందని గ్రహించాను' అన్నారు యోగి కృష్ణన్ సానుభూతితో. 'ప్రతీ సంఘటనకూ ఒక ప్రయోజనం ఉంటుంది; ప్రతి విఘాతం లోనూ ఒక గుణపాఠం ఉంటుంది. వైఫల్యమన్నది.. అది వ్యక్తిగతం కావచ్చు, వృత్తి పరమైంది కావచ్చు; ఆధ్యాత్మికమైంది కావచ్చు..ఏదైనా, మన వ్యక్తిత్వ విస్తృతికి అది అత్యవసరం. అది మన ఆంతరంగిక ఎదుగుదలకు, మానసిక వికాసానికి దోహదం చేస్తుంది. నీ గతానికి ఎప్పుడూ పశ్చాత్తాపం పడకు; దాన్ని ఒక గురువుగా స్వీకరించు'.

ఈ మాటలు తనలో ఒక గొప్ప ఆనందాన్ని రేకెత్తించాయని జూలియన్ అన్నాడు. బహుశా తను ఇంతకాలం అన్వేషిస్తున్న గురువు యోగి కృష్ణన్ ఏమో అనుకున్నాడు. తనలాగే ఒకప్పుడు న్యాయ వాదిగా ఉండి, స్వంత జాగృతితో జ్ఞానసిద్ధి పొందిన వ్యక్తి కంటే చక్కగా తనకు సమతుల్యతను, ఆనందాన్ని కలిగించే జీవిత రహస్యాన్ని మరెవరు నేర్పగలరు?

'కృష్ణన్, నాకు మీ సాయం కావాలి. నా జీవితం మరింత సుసంపన్నంగా, పరిపూర్ణంగా చేసుకోవడం నేను నేర్చుకోవాలి' అన్నాడు.

'నీకు సాయపడ్డం నాకు గౌరవంగా భావిస్తాను. కానీ నేనొక సలహా ఇవ్వనా' అన్నాడు ఆ యోగి.

'తప్పకుండా'

'నేను ఈ ఆలయం నిర్వహిస్తున్ననాటి నుంచి ఒక కథ వింటున్నాను; హిమాలయాల పై భాగాన ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక శక్తులు గల ఒక యోగి బృందం ఉందని చెప్పుకుంటారు. ఎవరి జీవితంలోనైనా ప్రమాణాన్ని పెంచగల ఒక వ్యవస్థను వాళ్ళు కనిపెట్టారని అంటారు. ప్రమాణాలు

పెంచడమంటే శారీరకంగా కాదు. అదో సమగ్ర జీవన విధానం. మనిషి బుద్ధి, శరీరం, ఆత్మల సామర్థ్యాన్ని బంధ విముక్తం చేయగల సార్వకాలీన, సార్వజనీన సూత్రాలను అందించే ఒక సమగ్ర విధానమది'.

జూలియన్ అబ్బురపడ్డాడు. ఇదేనేమో తనకు కావలసింది.

'ఈ యోగులు ఎక్కడుంటారో సరిగ్గా చెప్పగలరా?'

'ఎవ్వరికీ తెలీదు. నాక్కూడా వయసైంది; వెతికే ఓపిక లేదు. కానీ ఒకటి మాత్రం చెబుతున్నాను; చాలామంది ప్రయత్నించారు కానీ విఫల మయ్యారు; పైగా విషాద పరిణామాలు ఎదుర్కోవలసివచ్చింది. హిమాల యాల ఎత్తును అధిరోహించే కొద్దీ, ఊహించలేనన్ని కష్టాలు, అవరోధాలు ఎదుర్కోవలసివస్తుంది. ఆ సహజ ప్రకృతి విన్యాసాల మధ్య అతి సమర్థు డైన పర్వతారోహకుడు కూడ నిస్సహాయుడవుతాడు. అయితే, నీకు కావలసింది సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యం, శాశ్వతానందం, ఆంతరంగిక సంతృప్తి అయితే మాత్రం అవి నేను సమకూర్చలేను. వాళ్లే ఇవ్వగలరు'.

జూలియన్ సులభంగా వదిలి పెట్టే ఘటం కాదు. అందుకే మళ్ళీ అడిగాడు.

'వాళ్ళు ఎక్కడ ఉండొచ్చో ఏ మాత్రం తెలీదా'

'నేను చెప్పగలిగిందల్లా ఒక్కటే. స్థానిక గ్రామస్థులు వారిని శివన పీఠం మహాయోగులు అని పిలుస్తారు. వారి పురాణాల ప్రకారం, శివన అంటే జ్ఞానమనే ఒయాసిస్సు. ఈ యోగులు తమ స్వభావంలోనూ, ప్రభావం లోనూ దివ్యులని వీరు భావిస్తారు. వాళ్ళెక్కడ ఉన్నదీ నాకు తెలిసుంటే, మీకు చెప్పడం నా కర్తవ్యం. కాని, నిజంగానే నాకు తెలీదు; ఆమాటకొస్తే, ఎవరికీ తెలీదు'

ఆ మరుసటి రోజు ఉదయం, ఉషోదయ కిరణాలు దిగంతాలను తాకుతుండగా, జూలియన్ శివన భూమికి ప్రయాణమయ్యాడు. మొదట్లో తనకు మార్గం చూపేందుకు ఒక షెర్పాను తోడు తీసుకువెళ్లామను కున్నాడు. కానీ ఎందుకో, విచిత్రంగా ఈ ఒక్క ప్రయాణం మాత్రం తను ఒంటరిగానే చేయాలని అతని అంతరాత్మ చెప్పినట్లనిపించింది. జీవితంలో మొదటిసారి, తన తార్కికతను పక్కకు పెట్టి, తన సహజాతాన్ని

నమ్మి బయల్దేరాడు. తను క్షేమంగా ఉంటాడని అతనికి అనిపించింది. తనకు కావలసింది లభిస్తుందని కూడా అనిపించింది. ఒక లక్ష్య యోధుడిలా పర్వతారోహణ ప్రారంభించాడు.

మొదట్లో కొన్ని రోజులు హాయిగానే గడిచాయి. అపుడపుడూ ఫుట్ పాత్ ల మీద కులాసాగా నడుస్తున్న గ్రామీణుల తోడు దొరికేది. వాళ్ళు తమకు అవసరమైన కలపను వెతుక్కుంటూనో, లేక ఊరట కలిగించే ఆశ్రయం అన్వేషిస్తునో అలా వెళ్తూ ఉండి వుండవచ్చు. మరికొన్ని సార్లు ఏకాకిగా నడిచాడు; తన గత జీవితాన్ని గురించి, తన వర్తమాన ప్రయాణాన్ని గురించీ ఆలోచిస్తూ.

క్రమక్రమంగా తను వదిలి వచ్చిన గ్రామం, ఆ సహజ ప్రాకృతిక సౌందర్య చిత్ర పటంలో ఓ చిన్న ఆకృతిగా కనిపించసాగింది. మంచు తొడుగు మూసిన హిమాలయ శిఖరాల్లోని అద్భుతత్వం చూసి అతని గుండె వేగంగా కొట్టుకుంది; ఆ సౌందర్యానికి ఓ క్షణం సేపు గుండె ఆగినట్టే అనిపించింది. తన పరిసరాలతో ఒక తాదాత్మ్యం కలిగింది; ఎన్నో ఏళ్ళుగా ఆంతరంగిక ఆలోచనలను పంచుకుంటూ, ఒకరిపై ఒకరు ఛలోక్తులు విసురుకుంటూ జీవిస్తున్న ఇద్దరు ఆప్తమిత్రుల మధ్య ఏర్పడే తాదాత్మ్యం వంటిది ఇది. పర్వతాల పై నుంచి వీచే తాజా చల్లగాలికి అతని మనసు తెరిపిన పడి, శక్తిని ద్విగుణీకృతం చేసింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పర్యటించి, తను అన్నీ చూసేశానని అనుకున్న జూలియన్ తను ఇంత సౌందర్యాన్ని మాత్రం ఎన్నడూ చూడలేదని అనుకున్నాడు. ఆ మాంత్రిక సమయంలో తను ఆస్వాదించిన అద్భుత ఘడియలు ప్రకృతిలోని శ్రుతి శుభగత్వానికి తానిస్తున్న నివాళులుగా అనిపించింది. ఒక్క క్షణంలో అతనికి ఆనందం, స్వేచ్ఛ అనుభవంలోకి వచ్చాయి. మానవాళి నివసించే స్థలానికి ఎంతో పైపైన, ఈ ప్రదేశంలో అతను సాధారణమైన జీవితపు గుహలోంచి అసాధారణ ప్రపంచాన్ని అన్వేషించే పథంలోకి అడుగుపెట్టాడు.

'ఆ క్షణంలో నా మనసులో మెదిలిన మాటలు నాకిప్పటికీ గుర్తున్నాయి' అన్నాడు జూలియన్. ' మొత్తంగా చూస్తే, జీవితమంతా మనం చేసుకునే

ఎంపిక పై ఆధారపడివుంటుంది. మనం ఎంచుకునే విషయాలపైనే మన భవిత ఆధారపడివుంటుంది. ఈ సారి నేను చేసుకున్న ఎంపిక సరైనదేనని నాకు రూఢిగా అనిపించింది. ఇక నా జీవితం పూర్వంలా ఉండదనీ, ఏదో ఒక అద్భుతం నాకు జరగబోతోందని తోచింది. ఇదొక విభ్రాంతికరమైన జాగృతిని నాలో కలిగించింది'

క్రమంగా హిమాలయాల ఉత్తుంగ శిఖరాలను అధిరోహించే కొద్దీ, తనలో ఆందోళన పెరగడం ప్రారంభమైందని జూలియన్ చెప్పాడు. 'కానీ ఇది ఉత్సాహం కలిగించే ఆందోళన; నేను మొదటి సారి ఒక గొప్ప కేసును వాదించబోయేముందు, పత్రికలవారు నా వెంటబడుతున్నప్పుడు, కోర్టులో ప్రవేశించిన సమయంలో కలిగిన ఆందోళన వంటిది. నా వద్ద మార్గం తెలిపే పటంగానీ, గైడ్ గానీ లేనప్పటికీ, ఒక సన్నని డొంకపై, అతి తక్కువగా వాడిన మార్గం వెంబడి వెళ్తూ, ఆ పర్వతాల లోలోపలి ప్రాంతాలను చేరుకున్నాను. నాలో అంతర్గతంగా ఏదో కంపాస్ ఉండి, నన్ను నా గమ్యం వైపుకు నడిపిస్తున్నట్టు అనిపించింది. నేను కావలనుకున్నా ఆ పర్వతం ఎక్కకుండ ఉండలేకపోయేవాడిననుకుంటా'. జూలియన్ వాగ్ధోరణి, వర్షానంతరం పర్వతాల నుంచి వెలువడే స్రవంతిలా ఉత్సాహభరితంగా, నిరాఘాటంగా ఉంది.

మరో రెండు రోజులు శివన మార్గం దిశగా నడుస్తుండగా, తన గత జీవితం జూలియన్‌కు పదే పదే గుర్తొచ్చింది. ఆ జీవితం తాలూకు అవిశ్రాంతి, సంఘర్షణ, ఒత్తిడులనుంచి విముక్తి కలగడం బాగున్న మాట నిజమే అయినా, తను హార్వర్డ్ స్కూల్ వదిలినప్పట్నుంచీ అలవాటు పడిన లాయర్ జీవితంలోని మేధోపరమైన సవాళ్లను వదులుకుని తను శేష జీవితాన్ని గడపగలడా అన్న సందేహం వచ్చింది. తన ఘనమైన ఇల్లు, అతి చౌకగా అమ్ముకుని వచ్చేసిన వేసవి విడిది గుర్తొచ్చాయి. తను తరచు ఖరీదైన హోటళ్ళకు, అందమైన ప్రదేశాలకు తోడుగా తీసుకువెళ్ళే స్నేహితులు గుర్తొచ్చారు. తను ఎంతో ముచ్చటపడి కొనుక్కుని, నడపడంలో గొప్ప ఉద్వేగాన్ని, ఉత్సాహాన్ని పొందిన ఫెరారీ కారు గుర్తొచ్చింది.

అద్భుతమైన ఈ ప్రాంతం లోలోపలికి పయనించేకొద్దీ, ఆ ప్రకృతి మెరుపులకు తన గతజీవితాన్ని మరిచిపోయాడు. ఇలా ప్రకృతి సౌందర్యంలో తలమునకలవుతుండగా ఒక అద్భుతం జరిగింది. అతని కనుకొలుకుల్లోంచి చూస్తే, ఒక ఆకృతి దర్శనమిచ్చింది. ఎరుపురంగులో పాదాల దాకా జీరాడే వస్త్రాలతో, ముదురు నీలపు ముసుగుతో ఉన్న ఆ వ్యక్తిని చూసి జూలియన్ అచ్చెరువు చెందాడు. తను అష్టకష్టాలు పడి ఏడురోజుల పాటు నడిస్తే తప్ప రాలేని ఈ ప్రాంతానికి ఈ మనిషి ఇంత సునాయాసంగా ఎలా వచ్చాడో అర్థం కాలేదు. తను నాగరిక ప్రపంచానికి చాలా దూరంలో ఉన్నానన్న జ్ఞానం, తన గమ్యం చేరడానికి ఎంత కాలం పడుతుందో తెలీని అయోమయం కలిసి, ఈ కొత్త వ్యక్తిని పలకరించాలనిపించి, గట్టిగా పిలిచాడు.

ఆ వ్యక్తి ఆగలేదు; కనీసం వెనక్కి తిరిగి చూడలేదు. పైగా నడక వేగం పెంచాడు. అతని వెంటే వగురుస్తూ, పరిగెత్తాడు జూలియన్

'ప్లీజ్. ఆగండి, నేను శివనకు వెళ్లాలి. మీ సాయం కావాలి' ఏడు రోజుల్నించి నడుస్తూనే ఉన్నాను, తిండీ తిప్పలు లేకుండా. దారి తప్పానేమోనని అనుమానంగా ఉంది' అరుస్తున్నాడు జూలియన్.

ఆ వ్యక్తి అకస్మాత్తుగా ఆగిపోయాడు. అతను శిలలా నిలబడి ఉండగా జూలియన్ అతని దగ్గరికి వచ్చాడు. అతను తల గానీ, చేతులు గాని కదల్చలేదు. ఆ ముసుగు కింద అతని ముఖం కనిపించడం లేదు. అతని చేతిలో ఉన్న బుట్టలో మాత్రం జూలియన్ ఎన్నడూ కనీవినీ ఎరగనంత అందమైన పువ్వులున్నాయి. జూలియన్ సమీపించే కొద్దీ అతను బుట్టను గట్టిగా పట్టుకున్నాడు. తనకెంతో ప్రియమైన ఈ ఆస్తిని కాపాడుకోడానికా అన్నట్టు, ఈ పాశ్చాత్యుడిని నమ్మకూడదని అనుకున్నట్టు ఉంది అతని వైఖరి .

జూలియన్ ఆ వ్యక్తిని ఆసక్తిగా చూశాడు. ఒక్కసారిగా సూర్య కిరణం సోకడంతో అతని ముఖం కనిపించింది. అలాంటి ముఖాన్ని జూలియన్ ఎన్నడూ చూసివుండలేదు. అతనికి కూడా జూలియన్ వయసే ఉంటుంది. కానీ ఆ ముఖం లోని ఆకర్షణ ఎలాంటిదంటే జూలియన్ నిశ్చేష్టుడై

అలా చూస్తుండిపోయాడు. అతని కళ్ళు పిల్లి కళ్ళలా ఉన్నాయి; ఎదుటి వ్యక్తి అంతరాంతరాల్లోకి తొంగిచూసే శక్తి ఉంది వాటిలో. జూలియన్ ఆ కళ్లలోకి చూడలేక ముఖం తిప్పేసుకున్నాడు. అతని గోధుమరంగు చర్మం సున్నితంగా, మెత్తగా ఉంది. అదే సమయంలో దృఢంగా ఉంది. అతని చేతులు అతని వయస్సును పట్టిచ్చేస్తున్నా, అతనిలో ఎలాంటి యవ్వన శోభ ఉందంటే, జూలియన్, ఒక బాలుడు మొదటిసారి ఒక మాంత్రికుడిని చూసినపుడు ఎలా ఫీలవుతాడో అలా ఫీలయ్యాడు.

'ఇతనే ఆ శివన యోగుల్లో ఒకడై ఉంటాడు' అనుకున్నాడు, తన ఆనందాన్ని దాచుకోడానికి విఫలయత్నం చేస్తూ.

'నా పేరు జూలియన్ మాంటెల్. నేను శివన యోగుల నుంచి నేర్చుకుందామని వచ్చాను. వాళ్ళు ఎక్కడ ఉంటారో చెప్పగలరా?' అని అడిగాడు.

అతను ఈ అలసిన పాశ్చాత్యుడిని సాలోచనగా చూశాడు. అతని ముఖంలోని ప్రశాంతత, అతన్ని ఒక దైవ స్వరూపుడిలా కనిపించేలా చేసింది. అతను నెమ్మదిగా, గుసగుసలాడుతున్నట్టుగా అడిగాడు.

'ఈ యోగులను ఎందుకు చూడాలనుకుంటున్నావు, మిత్రమా?'

దీనితో ఇతనే తను వెతుకుతున్న యోగుల్లో ఒకడని జూలియన్ కు అనిపించింది. వెంటనే తన జీవితానుభవాలను అతని ముందు పరిచి పెట్టాడు. లాయరుగా పొందే ప్రయోజనాల కోసం తను తన ఆరోగ్యాన్ని, శక్తినీ ఎలా పణంగా పెట్టిందీ వివరించాడు. 'ఆయుషు తగ్గినా సరే, విలాసవంతంగా జీవించు' అనే వేదాంతాన్ని వొంటబట్టించుకుని తను ఎలా ధనం, కీర్తి అనే ఎండమావుల వెంట పరుగెత్తిందీ చెప్పాడు. భారతదేశంలో తన యాత్రలు, యోగి కృష్ణన్ ను కలుసుకోవడం వివరించాడు.

ఆ వ్యక్తి నిశ్శబ్దంగా, నిశ్చలంగా అంతా విన్నాడు. జ్ఞాన సముపార్జనకు దోహదం చేసే ప్రాచీన జీవన సిద్ధాంతాలను తెలుసుకోవాలన్న తన గాఢమైన ఆకాంక్షను జూలియన్ వ్యక్తం చేసేవరకూ అతను మాట్లాడలేదు. అప్పుడు, జూలియన్ భుజాలపై చేతులు వేసి మృదువుగా అన్నాడు.

'నీకు నిజంగా ఉన్నత జీవిత శైలి తెలుసుకోవాలని ఉంటే, నీకు సాయపడడం నా కర్తవ్యం. నువ్వు వెతుకుతున్న యోగుల్లో నేను ఒకడిని. చాలా యేళ్ళ తర్వాత మమ్మల్ని కనిపెట్టిన మొదటి వ్యక్తివి నువ్వే. నీకు నా అభినందనలు. నీ పట్టుదల నాకు నచ్చింది. నువ్వు నిజంగానే మంచి న్యాయవాదివై ఉంటావు'. తర్వాత ఏం చేయాలో అర్థం కానట్టు అతను కొంత సేపు ఆగాడు.

'కావాలంటే నువ్వు నాతో, నా అతిథిగా మా ఆలయానికి రావచ్చు. ఈ పర్వత సానువుల్లో రహస్యస్థావరంలో ఉంది ఆ ఆలయం. అక్కడికి చేరుకోడానికి ఇంకా ఎన్నో గంటలు పడుతుంది. నా సోదర సోదరీమణులు నిన్ను మనస్ఫూర్తిగా ఆహ్వానిస్తారు. మేమంతా కలిసి, మా పూర్వీకులు మాకందించిన జీవిత సిద్ధాంతాలను, వ్యూహాలని నీకు నేర్పుతాం.

'నేను నిన్ను మా ఆంతరంగిక ప్రపంచంలోకి తీసుకువెళ్లి, నీ జీవితాన్ని ఆనందంతో, శక్తితో నింపే మా సామూహిక జ్ఞానాన్ని నీతో పంచుకునే ముందు, నువ్వు నాకొక వాగ్దానం చేయాలి' అన్నాడు ఆ యోగి. 'నువ్వు పొందిన ఈ కాలాతీత జ్ఞానాన్ని, మీ దేశం లో కావాలనుకున్న వారందరితో నువ్వు పంచుకోవాలి. ఈ మాంత్రిక పర్వతాల్లో మేము ఏకాంతంలో నివసిస్తున్నా, మీదేశంలోని సంక్షోభం గురించి మాకు తెలుసు. మంచి వారు కూడా దారి తప్పుతున్నారు. వారికి చేయూతని, ఆశను కల్పించాలి. అంతకంటే ముఖ్యంగా, వారు తమ కలలను సాకారం చేసుకునేందుకు కావలసిన పరికరాలను నువ్వు అందించాలి. అదే నేను నిన్ను కోరుకునేది'.

వారి నుంచి అందుకున్న సందేశాన్ని పశ్చిమ దేశాలను తీసుకువెళ్తానని జూలియన్ వాగ్దానం చేశాడు. వీరిద్దరూ కొండ పైకి ఎక్కుతూ, ఆ గ్రామాన్ని సమీపించేసరికి, సూర్యుడు అస్తమించాడు. వయస్సుకు అతీతుడైన ఆ భారతీయ యోగితో కలిసి నడిచిన ఆ క్షణాలని తను జీవితంలో ఏనాటికీ మరవలేనని జూలియన్ నాతో అన్నాడు. ఆ యోగి పట్ల ఒక విధమైన సోదర ప్రేమ తనలో జనించిందని అతనన్నాడు.

'ఇది నా జీవితంలోకెల్లా మరపురాని క్షణం' అని అతనన్నాడు. జీవితమంటే కొన్ని కీలకమైన క్షణాల అనుభవమేనని జూలియన్ నాతో చాలా సార్లు అనేవాడు. ఇదీ అలాంటి క్షణమే. తన తదనంతర జీవితం ఎలా ఉండబోతుందో సూచించే అద్భుత క్షణం ఇదేనని అతని అంతరాంతరాలలో అనిపించింది.

నాలుగో అధ్యాయం



శివన యోగులతో అద్భుత సమాగమం

ఎన్నో గంటలు ఎగుడు దిగుడు మార్గాల్లోనూ, గడ్డి పరుచుకున్న చోట్లలోనూ నడిచిన తర్వాత వీరిద్దరూ ఒక అందమైన, దట్టమైన ఆకుపచ్చని లోయను చేరుకున్నారు. లోయకు ఒక వైపున మంచుకప్పిన హిమాలయాల కాపలా, తమ పై అధికారుల రక్షణ కోసం పహారా కాస్తున్న సైనికుల్లా. రెండో వైపు పైన్ చెట్ల దట్టమైన సంరక్షణ. యోగి జూలియన్ కేసి చూసి చిరునవ్వు నవ్వి 'శివన నిర్వాణకు స్వాగతం' అన్నాడు.

వాళ్ళిద్దరూ ఆ లోయ కిందివైపున ఉన్న దట్టమైన అడవి చేరుకున్నారు. చందనం, పైన్ చెట్ల సువాసనలు ఆ చల్లని గాలులలో కలిసి వీరిని అలరించాయి. ఈ భూతల స్వర్గాన్ని చూసి ఆనందంతో తలమునకలయ్యాయా అన్నట్లు అక్కడ విరగబూసిన రంగురంగుల ఆర్కిడ్లు, ఇతర రకాల పుష్పాలను చూసి జూలియన్ అచ్చెరువు చెందాడు.

కొంచెం దూరంలో మంద్రస్థాయిలో వినిపిస్తున్న తీయని స్వరాలను జూలియన్ విన్నాడు. యోగి వెంట నిశ్శబ్దంగా నడిచాడు. పదిహేను నిమిషాలకు పైగా నడిచిన తర్వాత, ఇద్దరూ ఒక ఖాళీ ప్రదేశాన్ని చేరుకున్నారు. ఎంతో జీవితానుభవం, ప్రపంచ పర్యటనానుభవం ఉన్న జూలియన్ కూడ అక్కడి దృశ్యాన్ని చూసి దిగ్భ్రాంతి చెందాడు. ఎదురుగా పూర్తిగ గులాబీలతో చేసిన గ్రామం. గ్రామం మధ్యలో ఒక ఆలయం. జూలియన్ థాయ్ లాండ్, నేపాల్ దేశాల్లో ఇలాంటి ఆలయాలు చూశాడు. కానీ ఇది ఎరుపు, తెలుపు, గులాబీ రంగు పువ్వులతో చేసింది. దాని చుట్టూ యోగులు నివసించే, గులాబీలతో నిర్మించిన చిన్ని గుడిసెలు. జూలియన్ అవాక్కయిపోయాడు.

అక్కడ ఉన్న యోగులందరూ జూలియన్ సహ ప్రయాణీకుడిలానే

ఉన్నారు. అతను తనపేరు రామన్ యోగి అని జూలియన్ కు చెప్పాడు. తనే ఈ బృందానికి నాయకుడిననీ, అందరి కంటే వయసులో పెద్దవాడిననీ అతనన్నాడు. స్వప్నశకలం లాంటి ఈ గ్రామంలో హుందాగా, నిర్దిష్టమైన లక్ష్యంతో సంచరిస్తున్న ఈ యోగులందరూ యౌవనవంతులుగానే కనిపిస్తున్నారు. వాళ్ళెవ్వరూ మాట్లాడలేదు; తమ తమ పనులను నిశ్శబ్దంగా, ఆ ప్రశాంత వాతావరణానికి భంగం కలక్కుండా నిర్వహించు కుంటున్నారు.

వీరు దాదాపు పది మంది ఉన్నారు. అందరూ రామన్ యోగి ధరించిన దుస్తులనే ధరించారు. రామన్, జూలియన్ ప్రవేశించగానే చిరునవ్వుతో వారికేసి చూశారు. అందరి మొహాల్లోనూ ప్రశాంతత, ఆరోగ్యం, సంతృప్తి. ఆధునిక ప్రపంచాన్ని అతలాకుతలం చేసే ఉద్రిక్తతలు, సంఘర్షణలు ఈ పవిత్ర, ప్రశాంత వాతావరణంలో తమకు చోటు లేదని గ్రహించి, వేరే చోటికి పారిపోయి వుంటాయని అనిపించింది. తమ మధ్యలో ఒక ఆగంతకుడు వచ్చి చాలా కాలమే అయినప్పటికీ, వాళ్లంతా చాలా మామూలుగానే ఒక్క అభివాదంతో జూలియన్ కు స్వాగతం చెప్పారు.

అక్కడి స్త్రీలు కూడా ఆకట్టుకునేలా ఉన్నారు. కింది దాకా జీరాడే గులాబీ రంగు పట్టు చీరెల్లో, నల్లటి శిరోజాల్లో ముడుచుకున్న తెల్లటి తామరపూలతో, ఎంతో చురుగ్గా ఆ గ్రామంలో తిరుగుతూ పని చేసు కుంటున్నారు. అయితే వీరి పని చేసే తీరు నాగరిక ప్రపంచం లోని హడావిడి వ్యవహారంలా లేదు. ఎంతో శాంతంగా, హుందాగా వ్యవహరిస్తున్నారు. జెన్ యోగిలో ఉన్నంత ఏకాగ్రతతో కొందరు ఆలయం లోపల ఏదో ఉత్సవానికి కాబోలు సర్వసన్నాహాలు చేస్తున్నారు. మరి కొందరు వంట చెరకును, ఎంబ్రాయిడరీ చేసిన కార్పెట్లను మోసుకు వెళ్తున్నారు. అందరూ ఏదో ఒక ఉత్పత్తి కార్యక్రమంలోనే నిమగ్నమై ఉన్నారు. అందరూ ఆనందంగా కనిపిస్తున్నారు.

అన్నిటి కంటే ముఖ్యంగా, ఆ యోగుల ముఖాలు వారి జీవన శైలిలోని శక్తిని వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. అక్కడున్న వారందరూ వయోధికులే; కానీ వారి ముఖాల్లో ఒక పసిపిల్లాడి ముఖంలోని తాజాదనం, స్వచ్ఛత, వారి కళ్లలో యౌవనం తాలూకు మెరుపు వెలిగిపోతున్నాయి. ఎవ్వరి

ముఖాల్లోనూ ముడతలు లేవు; ఒక్కరికీ తెల్ల వెంట్రుకలు లేవు. ఎవ్వరూ ముసలిగా కనిపించడం లేదు.

తను చూస్తున్న దాన్ని ఇంకా పూర్తిగా ఆకళింపుచేసుకోలేక సతమత మవుతున్న జూలియన్ కు వారు తాజా పళ్ళు, నోరూరించే కూరగాయలు ఇచ్చారు. ఈ ఆహారమే వారి ఆరోగ్య, సౌందర్య రహస్యమని పోనుపోను జూలియన్ తెలుసుకున్నాడు. భోజనానంతరం, రామన్ యోగి జూలియన్ ను అతని వసతికి తీసుకువెళ్ళాడు. పుష్పసంభరితమైన ఆ గుడిసెలో ఒక చిన్న పడక, దానిపైన ఖాళీ పుస్తకం ఉన్నాయి. తన భావి జీవితం ఇక్కడే గడవనుందని జూలియన్ గ్రహించాడు.

ఈ ప్రపంచాన్ని మునుపెన్నడూ చూడకపోయినా, జూలియన్‌కు తన స్వగృహానికి వచ్చినట్టు, తనకు సుపరిచితమై, చాలా కాలం క్రితం వదిలి వెళ్లిన స్వర్గానికి తిరిగి చేరుకున్నట్లు అనిపించింది. ఈ గులాబీల గ్రామం తనకు తెలీని ప్రాంతం కాదు. కొంత కాలం కోసమే అయినా, ఇదే తన అసలు స్వస్థలమని అతనికనిపించింది. న్యాయవాద వృత్తిలో పడి, ఆత్మను పోగొట్టుకోక ముందు తనకు జీవితంపట్ల ఉన్న ఆర్తినీ, ఆకాంక్షనూ ఈ ప్రాంతమే పునరుజ్జీవింపజేస్తుందనీ, తన గాయాలన్నిటినీ మాన్పే ఆశ్రమం ఇదేననీ అతనికనిపించింది. అలా మొదలైంది జూలియన్ జీవితం, శివన యోగుల సాంగత్యంతో. అదొక నిరాడంబరమైన, ప్రశాంతమైన, సామరస్యపూర్వకమైన జీవితం. అసలైన అనుభవం ఇంకా ముందు ముందు రావాల్సి ఉంది.

అయిదో అధ్యాయం

ఆధ్యాత్మిక విద్యార్థి

గొప్ప స్వాప్నికుల కలలు ఎప్పుడూ నిజం మాత్రమే కావు; అవి నిజాన్ని అధిగమిస్తాయి

- ఆల్ఫ్రెడ్ లార్డ్ వైట్ హెడ్

సమయం రాత్రి 8 గంటలు. నేనింకా రేపటి కోర్టు కేసుకు సన్నాహాలు చేసుకోవాలి. కానీ, భారత దేశంలోని యోగుల సాంగత్యంలో జీవితాన్ని మార్చేసుకున్న ఈ మాజీ న్యాయవాది జీవితం నన్ను విస్మయంలో ముంచేత్తేసింది. ఎంత అద్భుతం, ఎంత అసాధారణమైన పరిణామం. అనుకున్నాను. జూలియన్ అక్కడ నేర్చుకున్న నిజాలు నా జీవితాన్ని కూడా మార్చి, ఈ ప్రపంచం గురించి నాకున్న సందేహాలను కూడ నివృత్తి చేస్తాయేమోనని ఎక్కడో అంతరాంతరాల్లో నాకు ఆశగా ఉంది. జూలియన్ మాటలు వినే కొద్దీ, నేను కూడ తుప్పుపట్టిన వాడినేనని నాకు తెలిసివచ్చింది. నా యవ్వనంలో, చేసిన ప్రతిపనిలోనూ ఉత్సాహాన్ని నింపే స్వభావం నేనెందుకు కోల్పోయాను? ఆ రోజుల్లో, ఎంత చిన్న పనయినా, నన్ను ఆనందంతో నింపేసేది. బహుశా నేను కూడ నా గమ్యాన్ని గురించి పునరాలోచించుకోవలసిన సమయం ఆసన్నమైందేమో.

అతని ప్రస్థానం పట్ల నేను చూపుతున్న ఆసక్తి, ఆ యోగుల నుంచి అతను నేర్చుకున్న జ్ఞాన సమృద్ధ జీవిత విధానం పట్ల నేను ప్రదర్శించిన కుతూహలం గ్రహించిన జూలియన్ తన కథను వేగవంతం చేశాడు. అతనిలోని జిజ్ఞాస, ఏళ్ళ తరబడి న్యాయస్థానంలో వాదించడం వల్ల పదునెక్కిన అతని తెలివితేటలు, శివన సభ్యుల్లో అతని పట్ల ప్రేమను పెంచాయని అతను చెప్పాడు. ఈ ప్రేమకు గుర్తుగా వారు జూలియన్‌ని

తమ బృందంలో గౌరవ సభ్యుడిగా ఆమోదించి, తమ కుటుంబంలోని వ్యక్తిగానే పరిగణించడం ప్రారంభించారు.

మనసు, శరీరం, ఆత్మల చలనాన్ని అర్థం చేసుకోడానికి, ఆత్మ నియంత్రణను సాధించడానికి తగిన విజ్ఞానం కోసం, మెలకువగా ఉన్న ప్రతిక్షణం రామన్ యోగి శిష్యరికం చేసాడు జూలియన్. వీరిద్దరి మధ్య వయోభేదం కొన్నేళ్లే అయినప్పటికీ, రామన్ యోగి జూలియన్ కు అధ్యాపకుడిగా కంటే తండ్రిగానే తోచేవాడు. ఎన్నో జన్మల వివేకం, విజ్ఞానాల ఖని రామన్ అని జూలియన్ గ్రహించాడు. అన్నిటి కంటే సంతోషకరమైన విషయం ఈ విజ్ఞానాన్నంతా అతను జూలియన్ తో పంచుకోడానికి సిద్ధపడడం.

ఉదయ సంధ్యకు ముందే తన ఉత్సాహవంతుడైన శిష్యుడితో మాట్లాడ్డానికి కూర్చునే వాడు రామన్ యోగి. జీవితానికి అర్థమేమిటి అని చెబుతూ, జీవితాన్ని మరింత శక్తితో, ఉత్సాహంతో, సృజనాత్మకతతో, సంతృప్తి తో నింపుకోవడానికి తాను నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలన్నిటినీ అతనికి వివరించేవాడు. ఏ మనిషైనా యౌవనాన్ని కోల్పోకుండ, ఆనందాన్ని పెంచుకుంటూ దీర్ఘ కాలం జీవించడానికి దోహదం చేసే ప్రాచీన విజ్ఞాన సూత్రాలను అతనికి బోధించేవాడు. తన పాశ్చాత్య జీవితంలోని సంఘర్షణా భరితమైన స్థితికి మళ్ళీ వెళ్ళకుండా కాపాడే ఆత్మ నిగ్రహం, స్వీయ బాధ్యత అనే జంట సూత్రాలను అతని నుంచి జూలియన్ నేర్చుకున్నాడు. వారాలు నెలలుగా మారే కొద్దీ, తన అంతరాంతరాల్లో ఇంతకాలం నిద్రావస్థలో ఉండి, జాగృతం కావడానికి, మరింత ఉన్నత మైన లక్ష్యాలతో పనిచేయడానికి తనలోనే ఉన్న సామర్థ్యమనే నిధిని అతను కనుగొన్నాడు. ఒక్కోసారి గురుశిష్యులు మౌనంగా కూర్చుని, పొద్దున్నే తూర్పున పొడమే సూర్యోదయాన్ని తిలకించేవారు. మరో సారి మౌనం అనే కానుకను ఆస్వాదిస్తూ, ప్రశాంత ధ్యానంలో నిమగ్నమయ్యేవారు. ఇంకోసారి సరగు చెట్ల మధ్య నడుస్తూ, తత్వ శాస్త్రం గురించి చర్చిస్తూ, ఒకరి సమక్షంలో ఒకరు ఆనందాన్ని పొందేవారు.

శివనలో ఇలా మూడు వారాలు గడిపిన తర్వాతే తమ వ్యక్తిగత

వికాసం గురించిన స్పృహ తొలిసారిగా కలిగిందని జూలియన్ చెప్పాడు.

అతి సాధారణమైన వస్తువుల్లో అనంతమైన సౌందర్యాన్ని చూడడం ప్రారంభించాడు. అది చీకటి రాత్రి లోని నక్షత్రాల కాంతి కావచ్చు; వర్షానంతరం కనిపించిన సాలెగూడు కావచ్చు. అన్నిటిలోనూ అతనికి సౌందర్యం కనిపించింది. తన నూతన జీవన విధానం, దానితో ముడిపడిన కొత్త అలవాట్లు తన ఆంతర జీవితాన్ని కూడా ప్రభావితం చేశాయని అతను చెప్పాడు. ఒక్క నెలరోజులు ఇలా గడిపిన తర్వాత, తన గత జీవితంలో ఏనాడు ఎరుగని మానసిక ప్రశాంతి, ఆంతరమైన నైర్మల్యం తనకు అనుభవంలోకి వచ్చాయని అతను నాతో అన్నాడు. రోజులు గడిచే కొద్దీ మరింత సంతోషంగా, సృజనాత్మకంగా, శక్తిమంతంగా తను మారాడని అతనన్నాడు.

జూలియన్ దృక్పథంలో మార్పు వచ్చే కొద్దీ, శారీరక దార్ఢ్యం, ఆధ్యాత్మిక శక్తి కూడా పెరిగాయి. అతను బరువు తగ్గాడు; నాజూకుగా తయారయ్యాడు; అంతకు పూర్వం రోగిష్టిలా ఉన్న ముఖ కవళికలు పోయి, ఆరోగ్య కాంతులతో ముఖం వెలిగిపోయింది. తను ఇంక ఏమైనా చేయగలడనీ, ఏదైనా కాగలడనీ అతను భావించసాగాడు. జీవితాన్ని అపురూపంగా భావించడం, అందులోని అణువణువులోనూ దైవత్వాన్ని చూడడం నేర్చుకున్నాడు. యోగి పుంగవుల క్షేత్రమైన ఈ దేశంలోని అద్భుతాలు ఎట్టకేలకు జూలియన్ పై ప్రభావం చూపడం ప్రారంభమైంది.

తన అసాధారణ గాథ పై తనకే అపనమ్మకంగా ఉందేమో అన్నట్లు జూలియన్ ఓ క్షణం ఆగి, వేదాంతిలా అన్నాడు. 'నేనొక విషయం గ్రహించాను, జాన్. ఈ ప్రపంచం ఉందే, అంటే నా లోపలి ప్రపంచం కూడా అన్నమాట - ఇది చాలా ప్రత్యేకమైన ప్రాంతం. ఆంతర ప్రపంచంలో విజయం సాధించనిదే బాహ్యమైన విజయాలకు అర్థం లేదని తెలుసుకున్నాను. సుఖంగా జీవించడానికి, ఆనందంతో జీవించడానికి చాలా తేడా ఉంది. నేను న్యాయవాదిగా ఉన్నపుడు, తమ బాహిర, ఆంతర జీవితాల మెరుగుకోసం పాటు పడేవాళ్లను చూసి వెక్కిరించేవాణ్ణి. కానీ మనిషి తన కలలను సఫలం చేసుకోవాలంటే ఆత్మ నిగ్రహం,

శరీరం, మనస్సు, ఆత్మల పట్ల నిరంతర శ్రద్ధ ఉండి తీరాలని గ్రహించాను. నీ పైనే నీకు శ్రద్ధ లేకపోతే, ఇతరులకు నువ్వేం చేయగలవు? నీకు నువ్వు మేలు చేసుకోలేకపోతే, ఇంకొకరికి ఎలా మేలు చేయగలవు? నన్ను నేను ప్రేమించుకోకపోతే నిన్ను మాత్రం ఎలా ప్రేమిస్తాను?' అకస్మాత్తుగా జూలియన్ ఇబ్బంది పడ్డట్టు కనిపించాడు.

'నేనింతకు ముందు ఎవరితోనూ ఇలా మనసును పూర్తిగా విప్పి మాట్లాడలేదు. సారీ, జాన్. ఆ హిమాలయాల్లో నేను ఎలాంటి క్షాళనకు లోనయ్యానంటే, ఈ విశ్వంలోని శక్తుల గురించి ఎలాంటి ఆధ్యాత్మిక జాగృతి నాలో కలిగిందంటే, అది ఇతరులతో పంచుకోలేకుండ ఉండలేక పోతున్నాను' అప్పటికే ఆలస్యం అయిందని గ్రహించి, జూలియన్ ఇక వెళ్తానని లేచాడు.

'నువ్వు ఇలా వెళ్ళిపోవడానికి వీల్లేదు, జూలియన్. నువ్వు హిమాలయాల్లో ఏం నేర్చుకున్నావో, ఏ జ్ఞానాన్ని తిరిగి పాశ్చాత్య దేశాల్లో ప్రచారం చేస్తానని నీ గురువులకు మాట ఇచ్చావో, దాని గురించి తెలుసుకోవాలని నాకు చాలా ఆతృతగా ఉంది. ఇప్పుడు నన్నింకా ఉత్కంఠలో ఉంచేసి వెళ్లడం నీకు భావ్యం కాదు' అన్నాను.

'నేను తప్పక తిరిగి వస్తాను, మిత్రమా. నేను ఓ కథ మొదలు పెట్టాక దాన్ని పూర్తి చేయకుండా ఉండనని నీకు తెలుసుగా. కానీ ఇప్పుడు నువ్వూ బిజీగా ఉన్నావు. నాకూ కొన్న వ్యక్తిగత వ్యవహారాలు, చక్కబెట్టుకునే పని ఉంది.'

'పోనీ ఒక్క మాట చెప్పు, నువ్వు శివన లో నేర్చుకున్నవి నాక్కూడా పనికి వస్తాయా' అడిగాను.

'విద్యార్థి సంసిద్ధుడిగా ఉంటే, ఆ సమయానికి గురువు రానే వస్తాడు' ఠక్కున సమాధానమిచ్చాడు జూలియన్. నువ్వూ, నీతో పాటు, ఈ సమాజంలో ఉన్న ఎందరో వ్యక్తులు, నేను నేర్చిన విజ్ఞానాన్ని అందుకోగల స్థితి చేరుకున్నారు.

ఆ యోగుల తత్వసారాన్ని అందరూ తెలుసుకోవాలి. అందరూ దాని నుంచి లాభం పొందాలి. వారికి సహజ సిద్ధమైన ఆ మానసిక స్థితి

ఎంత పరిపూర్ణమైందో మనందరం తెలుసుకోవాలి. ఆ ప్రాచీన జ్ఞానాన్నంతా మీతో పంచుకుంటానని హామీ ఇస్తున్నాను. కాస్త ఓపిక పట్టు. రేపు రాత్రి మళ్ళీ నిన్ను కలుస్తాను; ఈ సారి నీ ఇంట్లో. నీ జీవితాన్ని ఇంకా జీవంతో నింపడానికి అవసరమైన విషయాలన్నీ అప్పుడు చెప్తాను. సరేనా?'

'సర్లే. ఇన్నేళ్ళూ ఈ జ్ఞానం లేకుండానే జీవించిన వాణ్ణి; మరో ఇరవై నాలుగుగంటలు ఆగలేనా?' అన్నాను, నిరాశ తోనే.

ఆ మాటలతో, ఆ మాజీ న్యాయవాది, ప్రస్తుత జ్ఞాన యోగి, నన్ను నా అసంపూర్ణ ప్రశ్నలకు, ముగియని ఆలోచనలకు వదిలేసి, వెళ్ళి పోయాడు.

నేను నా ఆఫీసులో మౌనంగా కూర్చునేసరికి, ఈ ప్రపంచం ఎంత చిన్నదో కదా అనిపించింది. నేనింకా వేలి కొసలు కూడ ముంచని జ్ఞాన సముద్రం నా చుట్టూ ఎంత ఉందో కదా అని తోచింది. మళ్ళీ జీవనోత్సాహం కలగడమంటే ఎలా ఉంటుందో, నాకు చిన్నప్పటి నుంచీ ఉన్న ఉత్సుకతను తృప్తిపరచుకోవడమంటే ఎలా ఉంటుందో ఆలోచించడం మొదలు పెట్టాను. మళ్ళీ జీవనోత్సాహాన్ని పొందడం, కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి సాధించడమే నాకు కావాలి. బహుశా నేను కూడా న్యాయవాద వృత్తిని వదిలి పెడతానేమో. నాక్కూడ ఇంత కంటే ఉన్నత మైన జీవన విధానం రాసి పెట్టుందేమో. ఈ బరువైన ప్రశ్నలతో, నేను ఆఫీసు మూసివేసి, ఇంటికి ప్రయాణమయ్యాను.

ఆరవ అధ్యాయం

వ్యక్తిగత వికాసంలోని విజ్ఞత

'నేను జీవించడంలో కళాకారుణ్ణి నేను చేసిన కళా ఖండం నా జీవితమే'
- సుజుకి.

తను చెప్పినట్టుగానే జూలియన్ ఆ మరుసటి సాయంత్రం ఏడుం పావుకు మా ఇంటికి వచ్చాడు. నా ఇంటి తలుపు మీద నాలుగు సార్లు కొట్టిన శబ్దం వినిపించింది. తలుపు తీసే సరికి, నిన్నటి కంటే ఎంతో వేరుగా ఉన్న జూలియన్ దర్శనమిచ్చాడు. ఇప్పుడు కూడా పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం తొణికిసలాడుతూ, ప్రశాంతంగా కనిపించాడు. కానీ అతను వేసుకున్న దుస్తులే నన్ను కొంత ఇబ్బంది పెట్టాయి.

చక్కని సౌష్టవం కలిగిన ఆ శరీరాన్ని పొడవాటి ఎర్రని దుస్తులు ముంచేశాయి. తల పైన ఎంబ్రాయిడరీ చేసిన నీలం రంగు ముసుగు వేసుకున్నాడు. ఆ జులై నెల వేడిలో కూడా తలను కప్పేసే ముసుగు వేసుకున్నాడు.

'నమస్తే, మిత్రమా' అన్నాడు జూలియన్ ఉత్సాహంగా.

'నమస్తే'

'అంత కంగారు పడిపోకు. నేనేం వేసుకుంటాననుకున్నావు? అర్మానీ సూటా?'

ఇద్దరం ఫక్కుమన్నాం. క్రమంగా మా చిన్న నవ్వులు వికటాట్టహాసాలుగా మారాయి. నన్ను మొదటి నుంచి అలరించిన జూలియన్ హాస్య స్ఫూర్తి ఇంకా అలాగే ఉందన్న మాట.

నా సౌకర్యవంతమైన డ్రాయింగ్ గదిలో ఇద్దరం కూర్చుంటుండగా, అతని మెడనలంకరించిన చెక్కతో చేసిన పూసలను గమనించకుండా

ఉండలేకపోయాను.

'ఏమిటవి? చాలా అందంగా ఉన్నాయి'

'వీటి గురించి మళ్ళీ చెప్తాలే' అన్నాడు, పూసల్ని చూపుడువేలు, బొటన వేలితో రాస్తూ. 'మనం ఈ రాత్రి చెప్పుకోవాల్సిన విషయాలు చాలా ఉన్నాయి'

'మొదలు పెడదాం మరి. ఈ సాయంత్రం నిన్ను కలవడం గురించి ఎంత ఆతృతగా ఉన్నానంటే, పొద్దున్నుంచి పనే చేయలేకపోయాను' అన్నాను.

అక్కడినుంచీ జూలియన్ తన వ్యక్తిగత వికాసం ఎంత సులువుగా సాధ్యమైందో చెప్పడం ప్రారంభించాడు. ఈనాటి సంక్లిష్ట సమాజంలో ఎక్కువ మందిని కబళిస్తున్న ఆందోళన నుంచి విముక్తి కలిగించేందుకు ఆత్మ నియంత్రణ ను సాధ్యం చేసే ప్రాచీన నైపుణ్యాన్ని తను నేర్చుకున్న విధానం వివరించాడు. మరింత ప్రయోజనకరమైన, సంతృప్తికరమైన జీవితాన్ని గడిపేందుకు రామన్ యోగి తదితరులు ఎటువంటి జ్ఞానాన్ని సంపాదించారో చెప్పాడు. మనందరిలోను నిద్రాణంగా ఉన్న యౌవన వైభవం, శక్తి సామర్థ్యాలను చైతన్య వంతం చేయడానికి ఉన్న అనేక పద్ధతులను గురించి చెప్పాడు.

అతను పూర్తి విశ్వాసంతో ఈ విషయాలు చెబుతున్నప్పటికీ నాకు అపనమ్మకంగానే ఉంది. నన్ను ఇతను ఆటపట్టిస్తున్నాడా? ఈ న్యాయవాది గారు ఒకప్పుడు ప్రాక్టికల్ జోకులకు చాలా ప్రసిద్ధి చెందినవాడు. ఇది కూడా వినడానికి నమ్మలేనంత అద్భుతంగా ఉంది. మీరే ఆలోచించండి; అమెరికాలోనే సుప్రసిద్ధుడైన న్యాయవాది ఒకానొక రోజున వృత్తి మానేసి, తన ప్రాపంచిక సంపదనంతా అమ్మేసుకుని, భారతదేశానికి ఆధ్యాత్మిక యాత్ర అంటు పారిపోయి, హిమాలయాల నుంచి వచ్చిన ఒక యోగి పుంగవుడిగా తిరిగి దర్శనమివ్వడం. ఇది వాస్తవం కావడానికి వీల్లేదు.

'చూడు, జూలియన్. నన్ను ఆట పట్టించకు. ఈ కథంతా నీకు అలవాటయిన జోకులా ఉంది. ఈ దుస్తుల్ని నువ్వు నా ఆఫీసుకు ఎదురుగా ఉన్న బట్టల షాపులోంచి కొనుక్కొచ్చావని పందెం' అన్నాను వెక్కి

రింతగా నవ్వుతూ.

జూలియన్ నా అపనమ్మకాన్ని ఊహించినట్టే ఉన్నాడు. 'నువ్వు న్యాయ స్థానంలో నీ కేసును ఎలా నిరూపించుకుంటావు?' అని అడిగాడు.

'అందర్నీ ఒప్పించే సాక్ష్యంతో'

'అవునా. అలాగే నేను చూపెట్టే సాక్ష్యం చూడు. నా మెత్తని, ముడతల్లేని మొహాన్ని చూడు. నా శరీర దారుఢ్యాన్ని చూడు. నాలో శక్తి ఎలా ఉప్పొంగిపోతోందో నీకు కన్పించడం లేదూ? నాలో కనిపిస్తున్న ప్రశాంతతను చూడు. నేను మారానని ఒప్పుకుంటావా లేదా?'

అతను చెప్పిందీ నిజమే. కొన్నేళ్ళ క్రితమే ఈ మనిషి ఎంతో వృద్ధుడిలా కనిపించేవాడు.

'నువ్వు ఏ ప్లాస్టిక్ సర్జన్ వద్దకో వెళ్ళలేదు కదా?' అని అడిగాను.

'లేదు' అంటూ చిరునవ్వు నవ్వాడు. 'వాళ్లకు తెలిసిందల్లా బాహ్య శరీరాన్ని బాగు చేయడమే. నాకు జరగవలసింది ఆంతరమైన చికిత్స. ఒక సమతూకం లేని, సంక్షోభ భరితమైన జీవన శైలి నన్ను నిస్పృహలో ముంచేసింది. నాకా రోజు వచ్చింది గుండె నొప్పి కాదు. అంతకంటే ఘోరమైందే. నా ఆంతర్యాన్నే ముక్కలు చేసిన సంఘటన అది'

'కానీ నీ కథ...ఎంతో నమ్మలేనట్లుగా, అసాధారణంగా ఉంది'

నేను అపనమ్మకంగా మాట్లాడుతున్నప్పటికీ, జూలియన్ ప్రశాంతంగా, సహనంగా ఉన్నాడు. అతని పక్కన బల్ల మీద నేను పెట్టిన టీ పాట్ తీసుకుని, నా ఖాళీ కప్పులో టీ పోయడం ప్రారంభించాడు. నా కప్పు నిండే దాకా పోశాడు; నిండాక కూడ ఆపలేదు. టీ కప్పులోంచి సాసర్ లోకి పొలికి, మా ఆవిడ అపురూపంగా చూసుకునే పర్షియన్ రగ్ మీద కూడ ఒలికింది. కాస్సేపు సహనంగానే ఉన్నాను. తర్వాత ఆపుకోలేక పోయాను.

'జూలియన్, ఏం చేస్తున్నావు? నా కప్పు నిండిపోయి పొర్లిపోతోంది. నువ్వెంత ప్రయత్నించినా ఇంక అందులో ఏమీ పట్టదు' అని అరిచాను.

జూలియన్ నాకేసి సుదీర్ఘంగా చూసాడు. ' నువ్వు మరోలా అనుకోకు, జాన్. నాకు నిజంగా నువ్వంటే చాలా గౌరవం. కానీ, ఈ కప్పులా నీ

మనసంతా నీ ఆలోచనలతోనే నిండిపోయింది. నువ్వు దాన్ని ఖాళీ చేస్తే తప్ప, ఇతర ఆలోచనలు ఎలా ప్రవేశిస్తాయి అందులోకి?'

అతని మాటల్లోని వాస్తవం నన్ను ఆకట్టుకుంది. అనేక సంవత్సరాల యాంత్రికమైన న్యాయవాద వృత్తిలో అవే మాటలు, అవే ఆలోచనలు, అదే మనుషులతో పంచుకుంటూ నా మెదడుని పూర్తిగా నింపేశాను. నా భార్య జెన్ని కూడ అంటూఉంటుంది - మేము కొత్త వాళ్లను కలుసుకోవాలనీ, కొత్త విషయాలను తెలుసుకోవాలని. 'జాన్. నీలో ఇంకాస్త సాహసం, ఉత్సుకత ఉంటే బావుండేది' అని అంటూ వుంటుంది.

న్యాయవాద వృత్తి తో సంబంధంలేని పుస్తకాన్ని నేను చదివి ఎన్నేళ్ళయిందో కూడ గుర్తులేదు. ఈ వృత్తే నా జీవితమైపోయింది. స్తబ్దమైన ఈ జీవితంలో నిమగ్నమైపోయి, నా సృజనాత్మకతనూ, దర్శనాన్ని కోల్పోయానని గ్రహించాను.

'ఓకే. నువ్వు చెప్పింది ఒప్పుకుంటాను. బహుశా ఇన్నేళ్ళ న్యాయవాద వృత్తి వల్ల నాలో అవిశ్వాసం కరడుగట్టిందనుకుంటా. నిన్న నిన్ను నా ఆఫీసులో చూసిన క్షణం నుంచి, నీలో వచ్చిన ఈ మార్పు చాలా సత్యమైనదనీ, దాన్నుంచి నేను నేర్చుకోవాల్సిన పాఠం ఉందనీ నాకు తెలుస్తూనే ఉంది. దాన్ని నమ్మడానికి నేనే ఇష్టపడ్డం లేదేమో'

'జాన్. నీ సరికొత్త జీవితం ఈరాత్రితో ప్రారంభమవుతుంది. నేను నీతో పంచుకునే జ్ఞానాన్ని, వ్యూహాలను నువ్వు లోతుగా అర్థం చేసుకుని, ఒక్క నెలరోజుల పాటు పూర్తి విశ్వాసంతో దాన్ని ఆచరించాలని నా కోరిక. అవి ఫలిస్తాయనే నమ్మకం ఉండడం చాలా అవసరం ఇన్ని వేల యేళ్ళు అవి నిలిచివున్నాయంటే దానికి కారణం ఉంది; అవి పనిచేస్తాయి'

'నెలరోజులంటే కాస్త ఎక్కువే'

'నీ తదనంతర జీవితాన్ని బాగుచేసుకోడానికి ఆరువందల డెబ్బైరెండు గంటల సేపు నీ అంతరంగానికి పని కల్పించడం అంత ఎక్కువేమీ కాదనుకుంటాను. ఏమంటావు? నీలో పెట్టుకునే పెట్టుబడే అన్నిటికంటే సత్ఫలితాలనిస్తుంది. అది నీ జీవితాన్నే కాదు; నీ చుట్టు ఉన్న వారి

జీవితాలని కూడ మెరుగుపరుస్తుంది'

'అదెలా?'

'నిన్ను నువ్వు ప్రేమించడమనే కళని సంపూర్ణంగా నేర్చినపుడే ఇతరుల్ని కూడా సంపూర్ణంగా ప్రేమించగలవు. నీ హృదయాన్ని పూర్తిగా తెరచినపుడే ఇతరుల హృదయాలను తాకగలుగుతావు. నీలో జీవనోత్సాహం ఉన్నపుడే, మంచి మనిషివి కాగలుగుతావు'

'ఒక్క నెల్లో ఉండే ఆరువందల డెబ్భై గంటల్లో ఏం జరుగుతుందని నేను ఆశించవచ్చు?'

'నిన్నే అబ్బురపరిచే మార్పులు నీ మనసులోనూ, బుద్ధిలోనూ, దేహంలోనూ, ఆత్మలోనూ రావడం గమనిస్తావు. ఇంతవరకూ నీ జీవితంలో ఎన్నడూ లేనంత శక్తి, ఉత్సాహం, ఆత్మ శాంతి నీలో కలుగుతాయి. నీ చుట్టూ జనం నువ్వు వయసులో తగ్గినట్టుగా, ఆనందంగా కనిపిస్తున్నావని చెప్తారు. కలకాలం నిలిచే ఆరోగ్యం, సంయమనం నీ జీవితంలో ప్రవేశిస్తాయి. శివన వ్యవస్థ వల్ల కలిగే లాభాల్లో ఇవి కొన్ని మాత్రమే'

'అబ్బో' అన్నాను.

'నువ్వు ఈ రాత్రి వినబోయేది నీ జీవితాన్ని వ్యక్తిగతంగా, వృత్తిపరంగా మాత్రమే కాదు; ఆధ్యాత్మికంగా కూడ ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ యోగుల సలహాలు ఐదు వేల యేళ్ళ క్రితం ఎంత ఆచరణీయాలో ఈనాటికీ అంతే. అవి నీ ఆంతర ప్రపంచాన్ని సుసంపన్నం చేయడమే కాదు; బాహ్య ప్రపంచం ప్రమాణాన్ని కూడ పెంచుతాయి; నువ్వు చేసే పనిని ఇంకా బాగా చేయడానికి దోహదం చేస్తాయి. ఈ జ్ఞానం నేను పొందిన అన్నింటిలోకీ శక్తివంతమైంది. ఇది ఆచరణీయమైంది; స్పష్టత కలిగింది; జీవితమనే ప్రయోగశాలలో శతాబ్దాల తరబడి పరీక్షించబడింది'. అన్నిటి కంటే ముఖ్యంగా, ఇది ఎవరికైనా పనిచేస్తుంది. అయితే, నేను ఈ జ్ఞానాన్ని నీతో పంచుకునేముందు నువ్వు ఒక వాగ్దానం చేయాలి'

ఇలాంటి మడత పేచీ ఏదో ఉంటుందని నేననుకుంటూనే ఉన్నాను. నా ప్రియమైన అమ్మ అనేది 'ఉచితంగా ఎవ్వడూ భోజనం పెట్టడురా'

అని.

'శివన యోగులు నాకు నేర్పిన వ్యూహాలు, నైపుణ్యాల ఫలితాలు నీజీవితంలో నీ అనుభవంలోకి వచ్చిన తర్వాత, ఈ జ్ఞానం నుంచి ఇతరులు కూడ లాభం పొందేందుకు వీలుగా నువ్వు వాటిని వారికి అందించాలి. నేను నీ నుంచి కోరేది ఇదే. దీనికి ఒప్పుకుంటే, రామన్ యోగితో నేను చేసుకున్న ఒప్పందం నెరవేర్చడం లో నాకు తోడ్పడతావు'

నేనింక ఏ షరతులూ లేకుండా ఒప్పుకున్నాను. జూలియన్ తను పవిత్రంగా భావించే ఆ విధానాన్ని గురించి చెప్పడం ప్రారంభించాడు. జూలియన్ అక్కడున్న కాలంలో నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలు వివిధ రకాలుగా ఉన్నప్పటికీ, శివన వ్యవస్థలోని మౌలిక గుణాలు ఏడు; ప్రాథమిక సూత్రాలు ఏడు; ఇవి స్వీయ నాయకత్వం, స్వీయ బాధ్యత, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం అనే తలుపులకు తాళాలు తెరిచేటటువంటివి.

శివన లో కొన్ని నెలలు తను గడిపిన తర్వాత, ఈ ఏడు సుగుణాలను తనతో పంచుకున్న మొదటి వ్యక్తి రామన్‌యోగి అని జూలియన్ చెప్పాడు. ఒక రాత్రి, అందరూ గాఢ నిద్రలో ఉన్న సమయంలో రామన్ జూలియన్ గుడిసె తలుపు తట్టి, అతనితో మృదువుగా ఇలా అన్నాడు: 'నిన్ను చాలా రోజుల్నించి జాగ్రత్తగా గమనిస్తున్నాను, జూలియన్. నువ్వు నీ జీవితాన్ని మంచితో నింపుకోవాలని త్రికరణ శుద్ధిగా ప్రయత్నిస్తున్నావని నాకర్థమైంది. ఇక్కడికి వచ్చినప్పట్నుంచీ నువ్వు మా సంప్రదాయాలను అర్థం చేసుకుని, వాటిని నీవిగా చేసుకోడానికి సంసిద్ధత చూపించావు. మా నిత్యజీవితంలోని అలవాట్లు, వాటి ప్రభావాలు జాగ్రత్తగా గమనిస్తున్నావు. వాటిని గౌరవిస్తున్నావు. మా ప్రజలు ఈ నిరాడంబరమైన, ప్రశాంతమైన జీవనాన్ని లెక్కలేనన్ని ఏళ్ళుగా జీవిస్తున్నారు. మా జీవిత విధానం ఎరిగింది కొందరే.

జ్ఞాన సంపన్నమైన జీవిత విధానం గురించి మా సిద్ధాంతాలను, ఈ ప్రపంచం తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఉంది. ఈరోజు, శివన లో నువ్వు మూడో నెల జీవితాన్ని ప్రారంభించే ముందు మా విధానంలోని అంతరార్థాలను గురించి నీతో పంచుకోవాలనుకుంటున్నాను. దీనివల్ల నీకే కాదు;

నీ ప్రపంచంలోని ఇతరులకూ లాభం కలుగుతుంది. చిన్నప్పుడు నా కొడుకుతో కూర్చున్నట్టే నేను ఇవాళ నుంచి రోజూ నీతో కూర్చుంటాను. నా కొడుకు కొన్నేళ్ళ క్రితం మరణించాడు. అతని కాలం ముగిసింది. దాన్ని నేను ప్రశ్నించలేదు. అతనితో గడిపిన సమయాన్ని తలుచుకునే ఆనందిస్తాను. నిన్నిప్పుడు నా కుమారుడిగా పరిగణిస్తున్నాను. నేను ఏళ్ళ తరబడి కూడబెట్టిన జ్ఞానం నీద్వారా ప్రపంచంలోకి వెళ్తుందని ఆశిస్తాను'.

ఇది చెబుతున్నప్పుడు జూలియన్ కళ్ళు మూసుకున్నాడు. తన అనుభవాన్ని తిరిగి జీవిస్తున్నాడా అన్నట్లుగా కనిపించాడు.

'అంతర్గత శాంతి, ఆనందం, ఆధ్యాత్మిక సంపదలతో పొంగి పొర్లే జీవితానికి అవసరమైన ఏడు సుగుణాలు ఒక ఆధ్యాత్మిక గాథలో ఉన్నా యని రామన్ యోగి చెప్పాడు. ఈ కథే అన్నిటికీ సారభూతమైంది. ఇప్పుడు నేను కూర్చున్నట్టే కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోమని చెప్పాడు. నా మనో నేత్రం ముందు ఈ దృశ్యం చూడమని చెప్పాడు:

'ఒక పచ్చని పచ్చికతో కళకళలాడుతున్న తోట మధ్యలో నువ్వు కూర్చుని ఉన్నావు. నువ్వు ఏనాడు చూడనంత అద్భుతమైన పుష్పాలు ఈ తోటలో నిండివున్నాయి. పరిసరాలు అత్యంత ప్రశాంతంగా, నిశ్శబ్దంగా ఉన్నాయి. నీకు ఇంద్రియసౌఖ్యం కలిగించే ఈ అద్భుత దృశ్యాన్ని తనివి తీరా అనుభవించి, ఈ సహజమైన ఒయాసిస్సును అనుభవించడానికి నీకు ప్రపంచంలో ఉన్న వ్యవధి అంతా ఉందని అనుకో. నీ చుట్టూ చూడు; ఆ తోట మధ్యలో ఆరంతస్థుల ఎత్తైన ఎర్రటి లైట్ హవుస్ కనిపిస్తుంది. ఒక్కసారిగా ఆ నిశ్శబ్దాన్ని ఛేదిస్తూ లైట్ హవుస్ కింది భాగంలో ఉన్న ఒక తలుపు పెద్ద శబ్దంతో తెరుచుకుంటోంది. ఆ తలుపు లోంచి తొమ్మిది వందల పౌన్ల బరువుతో, తొమ్మిదడుగుల పొడవు ఉన్న జపనీస్ సుమో కుస్తీయోధుడు బయటకు వచ్చి, యధాలాపంగా తోట మధ్యలోకి వచ్చాడు'

'ఇంకా తమాషా చూడు. ఈ కుస్తీ యోధుడు నగ్నంగా ఉంటాడు' జూలియన్ నవ్వుతూ అన్నాడు. 'నగ్నమంటే నగ్నం కాదనుకో. అతని

మర్మావయవాలను కప్పుతూ గులాబీ రంగు వైర్ ఉంది'

'ఆ సుమో ఆటగాడు తోటలో తిరుగుతుండగా అతనికి ఒక మెరుస్తున్న బంగారు వాచి దొరికింది. అది ఎన్నో ఏళ్ళ క్రితం ఎవరో అక్కడ వది లేసింది. అది చేతికి పెట్టుకోగానే, పెద్ద శబ్దంతో అతను కింద పడతాడు. స్పృహ కోల్పోతాడు. సరిగ్గా నువ్వు అతను మరణించాడని అనుకుంటూం డగ అతను కదులుతాడు; బహుశా దగ్గరే వికసించిన తాజా పసుపు రోజాల సువాసనకు కాబోలు తేరుకుంటాడు. ఒక్కసారిగా శక్తి పుంజుకుని, అతను లేచి నించుని తన ఎడమ వైపుకి చూస్తాడు. తనకు కనిపించిన దృశ్యానికి అచ్చెరువు చెందుతాడు. తోట చివర్లోని పొడుగాటి బాట నిండా లక్షలాది మెరుస్తున్న వజ్రాలు అతనికి పొదల గుండా కనిపిస్తాయి. తను ఆ మార్గం గుండా వెళ్లాలని ఎవరో ఆదేశించినట్లయి, అతను అలాగే వెళ్తాడు. ఈ దోవ అతన్ని శాశ్వతానందం, పరమ సౌఖ్యాల అంచులకు తీసుకువెళ్తుంది'.

హిమాలయాల పైన, యోగి పక్కన కూర్చుని ఈ కథను విన్నపుడు తను చాలా నిరాశ చెందానని జూలియన్ చెప్పాడు. ఏదో భూమిని కంపింపజేసే అసాధారణమైన కథను, బహుశా తనకు కన్నీళ్ళు తెప్పించే కథను వింటానని అతను ఆశించాడు. ఇంతా చేస్తే తను విన్నది ఒక పిచ్చి సుమో కుస్తీ యోధుడు, లైట్ హవుస్ ల కథ మాత్రమే.

రామన్ యోగి అతని నిరాశను గమనించాడు. 'నిరాడంబరతలోని శక్తిని ఎప్పుడూ తక్కువగా అంచనా వేయకు' అన్నాడు.

'ఈ కథ నువ్వు ఊహించిన అపూర్వ కథనం కాకపోవచ్చు; కానీ ఇందులోని సందేశంలో ఎంతో భావుకత, నిర్మలత్వం ఉన్నాయి. నువ్వు ఇక్కడికి వచ్చిన నాటి నుంచి, మా జ్ఞానాన్ని నీతో ఎలా పంచుకోవాలా అని సుదీర్ఘంగా ఆలోచిస్తున్నాను. మొదట, నీకు కొన్ని నెలల పాటు వరస పెట్టి ఉపన్యాసాలు ఇద్దామని అనుకున్నాను. కానీ నువ్వు అందుకోనున్న మాంత్రికమైన జ్ఞానానికి ఈ సంప్రదాయ విధానం పనికి రాదనిపించింది. ఆ తర్వాత ఇంకోటి ఆలోచించాను. ఇక్కడి నా సోదరీ సోదరులు నీతో రోజూ కొన్ని గంటలు గడిపి, కొంచెం కొంచెంగా మా

తత్వాన్ని బోధించమని చెప్తామని. అయితే ఇది కూడా అంత మంచి పద్ధతిగా అనిపించలేదు. ఎంతో ఆలోచించిన మీదట ఈ నిర్ణయానికి వచ్చాను; గొప్ప సృజనాత్మకమైన, శక్తి వంతమైన పద్ధతిలో మా శివన వ్యవస్థ గురించి, దాని ఏడు సుగుణాలను గురించి చెప్తామని...ఆ పద్ధతే ఈ మాంత్రిక గాథ'.

'మొదట్లో ఈ కథ ఏదో చిన్నపిల్లల కథలా అనిపించవచ్చు. కానీ ఇందులోని ప్రతి అంశంలోనూ ఆనందమయ జీవితానికి పనికి వచ్చే సూత్రాలు, లోతైన అర్థాలు ఇమిడివున్నాయి. తోట, లైట్ హవుస్, సుమో యోధుడు, పింక్ వైర్ కేబుల్, స్టాప్ వాచ్, గులాబీలు, మెలితిరిగిన వజ్రాల బాట ఇవన్నీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన సమృద్ధ జీవితాన్ని సాధ్యం చేసే ఏడు సుగుణాలకు ప్రతీకలు. ఈ చిన్న కథను, అది ప్రాతినిధ్యం వహించే మౌలిక సత్యాలను గుర్తుంచుకుంటే, నీ జీవితాన్ని అత్యున్నత స్థాయికి తీసుకువెళ్లగల అంశాలను నువ్వు నీలో ఎప్పటికీ ఇముడ్చుకుంటావు. నీ జీవిత ప్రమాణాన్ని, నీ పరిధిలోకి వచ్చే వ్యక్తుల జీవిత ప్రమాణాలను ఉన్నతంగా మార్చడానికి కావలసిన వ్యూహాలు, సమాచారం నీ దగ్గర ఉంటాయి. ఈ జ్ఞానాన్ని అనునిత్యం ఉపయోగిస్తే, మానసికంగా, అనుభూతిపరంగా, భౌతికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా నువ్వు మారుతావు. దయచేసి ఈ కథను నీ అంతరాంతరాలలో నిక్షిప్తం చేయి; ఎప్పుడూ నీ భావనలో పదిలంగా ఉంచుకో. ఎలాంటి అనుమానాలు లేకుండా, దాన్ని నమ్మినపుడే దాని వల్ల మేలు కలుగుతుంది'.

జూలియన్ కొనసాగించాడు. 'జాన్, అదృష్టవశాత్తు నేను అతను చెప్పినట్లే చేశాను. కార్ల్ యుంగ్ అంటాడు 'నీ మనసు లోపలికి చూసినపుడే నీ చూపు స్పష్టంగా ఉంటుంది. బయట చూసేవాడు కలలు కంటాడు; మనసు లోతుల్లోకి చూసుకునేవాడు జాగృతమౌతాడు'. ఆ విలక్షణమైన రాత్రి, నేను నా మనసు లోలోపలికి చూసుకుని, జాగృతిని సాధించాను. బుద్ధికి పదును పెట్టి, శరీరాన్ని స్థిమితపరచి, ఆత్మను సుసంపన్నం చేసే యుగాల నాటి జ్ఞాన రహస్యాలను కనుగొన్నాను. దాన్ని నీతో పంచుకోవడం ఇక నా వంతు'

ఏడవ అధ్యాయం

అసాధారణమైన ఉద్యాన వనం

'ఎక్కువ మంది మనుషులు - భౌతికంగా గానీ, బౌద్ధికంగా గానీ, నైతికంగా గానీ-తమ సామర్థ్యంలోని పరిమిత వృత్తంలోనే జీవిస్తుంటారు. మనందరి జీవితాల్లోనూ మనం కల్లో కూడా తోడుకోవాలని అనుకోని రిజర్వాయర్లు ఉన్నాయి'

విలియమ్ జేమ్స్.

జూలియన్ అన్నాడు 'ఆ కథలో, తోట మనసుకు ప్రతీక. మనసును కనక నువ్వు నీరు పోసి, విత్తనాలు వేసి, మొక్కలు నాటి ఒక తోటను పెంచినట్లు పెంచి పోషిస్తే, నువ్వు ఊహించినదాని కంటే ఎక్కువ ఫలితాలనిస్తుంది. అదే నువ్వు కలుపు మొక్కల్ని రానిస్తే, నీకు శాశ్వత మనశ్శాంతి, ఆంతరంగిక సామరస్యం అన్నవి ఎప్పటికీ అందనివే అయిపోతాయి'

'జాన్, నిన్ను ఓ చిన్న ప్రశ్న అడుగుతాను. నేను నీ పెరట్లోకి వెళ్లి, నువ్వు ఎప్పుడూ చెబుతూ ఉండే తోటలోని మొక్కలపై వ్యర్థ విషపదార్థాలను చల్లాననుకో. నువ్వు సంతోషిస్తావా? లేదు కదూ'

'నిజమే'

'ఒక రకంగా చెప్పాలంటే, ప్రతి మంచి తోటమాలి తన తోటను సైనికుడిలా కాపాడుకుంటాడు, బయటి నుంచి ఎలాంటి కాలుష్యం లోనికి రాకుండా. కాని, మనిషి చూడు; నిత్యం తన మనసనే సారవంతమైన తోటలోకి ఎన్ని విష పదార్థాలను రానిస్తాడో; ఆందోళనలు, విచారాలు, గతించిన జ్ఞాపకాలు, భవిష్యత్తుపై అనుమానాలు, తన ఆంతర ప్రపంచాన్ని అల్లకల్లోలంచేసే స్వయం కల్పిత భయాలు. వేలాది సంవత్సరాల ఉనికి ఉన్న శివన యోగుల లిపిలో 'ఆందోళన' అనే పదానికి అక్షరం, శవ

దహనం చేసే అగ్ని రూపంలో ఉంటుంది. ఇదేదో యధాలాపంగా ఏర్పడ్డ రూపం కాదంటాడు రామన్ యోగి. మనిషి మానసిక ఆందోళన ఎంత శక్తికలదంటె, ఎప్పటికైనా అది అతని ఆత్మను కూడ దహించివేస్తుంది'.

'జీవితాన్ని పరిపూర్ణంగా అనుభవించాలంటే, నీ తోటకు కాపలా నిల్చుని అతి చక్కని సమాచారాన్ని మాత్రమే లోనికి రానివ్వాలి. ఒక్క వ్యతిరేక ఆలోచనని కూడా రానివ్వకూడదు - ఒక్కటంటే ఒక్కటి కూడా. బయటి నుంచి చూసినపుడు, ఈ ప్రపంచంలో ఉన్న ఆనందం పొందినవారూ, శక్తి మంతులూ, తృప్తితో జీవిస్తున్నవారూ అందరూ మనలానే ఉంటారు. మనందరిలోనూ ఉన్నది మాంసమూ, ఎముకలే. అందరం ఒకే విశ్వ ఆధారం నుంచి జన్మించాం. అయితే, కేవలం బతకడంతో సరిపెట్టుకోక, తమ శక్తి సామర్థ్యాలను నిరతాగ్నిహోత్రంగా జ్వలింపజేస్తూ, జీవిత నాట్యాన్ని అనుభవించగలిగిన వాళ్లు, సాధారణ జీవితం గడిపే వారికంటే భిన్నమైన జీవితాన్ని జీవిస్తారు. అన్నిటి కంటే ముఖ్యంగా వాళ్లు చేసే పని, ప్రపంచం గురించి, అందులో జరిగే విషయాల గురించి సానుకూల దృక్పథం కలిగిఉండడం'.

జూలియన్ ఇంకా ఇలా చెప్పాడు 'యోగులు ఒక విచిత్ర విషయం చెప్పారు. ఒక సగటు మనిషి ఒక సగటు రోజున తన మనసులో అరవై వేల ఆలోచనలు కలిగివుంటాడట. దాని కంటే విచిత్రమేమిటంటే, ఈ ఆలోచనల్లో 95 శాతం దానికి ముందురోజు ఆలోచించినవే'

'నిజమా?' నేనడిగాను.

'చాలా నిజం. మన సారం లేని ఆలోచనల వైపరీత్యం అది. రోజూ ఒకే ఆలోచనలున్న వాళ్ళు, అందులోనూ వ్యతిరేక స్వభావం కలిగిన ఆలోచనలు వచ్చేవాళ్ళు మానసికంగా దురలవాట్లకు గురవుతారు. తమ జీవితంలోని మంచి పై దృష్టిని కేంద్రీకరించి, జీవితాన్ని మరింత మెరుగు పరుచుకుందామని అనుకునే బదులు, వారు తమ గతానికి బానిసలవుతారు. వీరిలో కొందరు విఫలమైన అనుబంధాల గురించో, ఆర్థిక సమస్యల గురించి ఆలోచిస్తారు. మరి కొందరు బాల్యంలో జరిగిన చెడు అనుభవాలను తలుచుకుంటారు. ఇంకా కొందరు మరీ అల్ప విషయాల గురించి

ఆలోచిస్తారు; ఒక దుకాణం లో గుమాస్తా తమను అవమాన పరిచాడనో, సహోద్యోగి తనపై వ్యతిరేకత ప్రకటించాడనో ఆలోచిస్తూ కూర్చుంటారు. ఇలాంటివి ఆలోచించేవాళ్ళు తమ ఆందోళనల వల్లే జీవన శక్తిని హరింపజేసుకుంటున్నారు. తమ మనసుల్లో ఉన్న మాంత్రిక శక్తిని, తమ జీవితాలకు, మానసికంగా, భౌతికంగా, చివరికి ఆధ్యాత్మికంగా సాఫల్యం చేకూర్చగల శక్తిని వాళ్లే అడ్డుకుంటున్నారు. మనసును నిర్వహించుకోవడం లోనే జీవితాన్ని నిర్వహించుకోవడం దాగివుందని ఇలాంటి వారు గుర్తించడం లేదు.

'నీ ఆలోచన నీ అలవాటు ఫలితమే. అంతకంటే ఏం లేదు'. జూలియన్ పూర్తి ఆత్మ విశ్వాసంతో చెబుతున్నాడు. 'ఎక్కువ మంది తమ మనసుకున్న శక్తిని ఎరగరు. ఎంతో బాగా ఆలోచించగలిగిన వారు కూడా తమ మానసిక నిధిలో ఒక్కశాతం మాత్రమే వినియోగించుకుంటున్నారని నేను తెలుసుకున్నాను. శివన లోని యోగులు తమలో నిక్షిప్తమై ఉన్న శక్తులను అనునిత్యం అన్వేషిస్తుంటారు. దాని ఫలితాలు మనల్ని అద్భుతంలో ముంచెత్తుతాయి. రామన్ యోగి, నిరంతర అభ్యాసంతో, తన గుండె చలనాన్ని తన ఇష్టం వచ్చినపుడు నెమ్మది చేసుకోగలిగాడు. రోజుల తరబడి నిద్ర లేకుండా ఉండడం కూడా నేర్చాడు. ఇవన్నీ నీ లక్ష్యాలు కావాలని నేననడం లేదు కానీ.. మనసనేదాని శక్తిని గుర్తించమంటున్నాను- అది ప్రకృతి ఇచ్చిన వరప్రసాదమని గుర్తించమంటున్నాను'

'ఈ మనోశక్తిని సాధించడానికి ఏవైనా వ్యాయామాలున్నాయా? నేను గనక గుండె వేగాన్ని తగ్గించగలిగితే, కాక్ టెయిల్ పార్టీల్లో నేనో పెద్ద మొనగాణ్ణవుతాను' సరదాగా అన్నాను.

'దాని గురించి ఇపుడపుడే చింతించకు, జాన్. ఈ ప్రాచీన సాంకేతిక విద్యను నేర్చే నైపుణ్యాలను నేను తర్వాత చెబ్తాలే కాని, ప్రస్తుతానికి మాత్రం నువ్వు మానసిక నిగ్రహం నీ చేతుల్లో ఉంది అని గ్రహించు. మనందరం ఊపిరి తీసుకున్న నాటి నుంచీ దాదాపు ఒకే రకమైన ముడి సరుకుతో వచ్చాం. కానీ కొందరు ఎక్కువ ఆనందాన్ని, విజయాన్ని సాధించడం ఎందుకు జరుగుతుందంటే వాళ్ళు ఆ ముడి సరుకును

ఇతరులకంటే బాగా వినియోగించుకోవడం వల్ల. నీ ఆంతర ప్రపంచాన్ని మార్చుకోడానికి అంకిత భావంతో నువ్వు కృషి చేస్తే క్రమంగా నీ జీవితం సాధారణం నుంచి అసాధారణ ఆవరణలోకి మారుతుంది'.

మాట్లాడేకొద్దీ నా బోధకుడిలో ఉత్సాహం ఇనుమడిస్తోంది. మనసులోని మాంత్రికత గురించి, దాని వల్ల కలిగే సత్ఫలితాల గురించి చెబుతున్నపుడు అతని కళ్ళు మెరుస్తున్నాయి.

'జాన్, అంతా పూర్తయ్యేసరికి, మనకు పూర్తి అధికారం ఉన్నది ఒకే విషయంపై అని మనకు అర్థమవుతుంది' అన్నాడు.

'పిల్లల మీదా?' నేనింకా సరదాగానే అన్నాను.

'లేదు, మిత్రమా. మన మనస్సులు. మనం మన చుట్టు ఉన్న వాతావరణాన్నో, ట్రాఫిక్ నో, మనుషులనో మనం నియంత్రించలేకపోవచ్చు. అయితే, ఈ సంఘటనల పట్ల మన దృక్పథాన్ని మాత్రం నియంత్రించగలం. ఏ క్షణమైనా మనం ఏమనుకుంటామో మనమే నిర్ణయించుకోగల శక్తి మనకుంది. ఈ సామర్థ్యమే మనల్ని మనుషుల్ని చేస్తోంది. నేను తూర్పు దేశాల పర్యటనలో నేర్చుకున్న జ్ఞాన మణుల్లో అతి ముఖ్యమైంది చాలా సాధారణమైంది కూడా'.

జూలియన్ ఏదో అమూల్యమైన కానుకను సృష్టించడానికా అన్నట్టు ఆగాడు.

'అదేమిటో'

'ఈ ప్రపంచంలో పరిపూర్ణ సత్యం అన్నది, 'వాస్తవ ప్రపంచం' అన్నది ఏదీ లేదని. అసలు శాశ్వతమన్నది ఏదీ లేదు. నీ అతి ముఖ్యమైన శత్రువు ముఖం నా ప్రాణ మిత్రుడిది కావచ్చు. ఒక వ్యక్తికి విషాదకరమైన సంఘటన మరొకరికి అపరిమిత అవకాశాన్నిచ్చే అదృష్టం కావచ్చు. నిరంతరం ఉల్లాసంగా, ఆశావాదుల్లా ఉండే వారికీ, నిరంతరం విచారంగా ఉండే వారికి ఉన్న తేడా అల్లా, వారు జీవిత పరిస్థితులను ఎలా వ్యాఖ్యానిస్తారు, నిర్వహిస్తారు అన్నదే'

'కానీ, జూలియన్ ఒక దుస్సంఘటన విషాదం కాక మరోలా ఎలా ఉంటుంది?'

'నీకో ఉదాహరణ చెప్తాను. నేను కలకత్తా మీదుగా ప్రయాణిస్తుండగా, నేను మల్లికా చాంద్ అనే ఉపాధ్యాయురాలిని కలుసుకున్నాను. ఆమె బోధనను ఇష్టపడేది. తన విద్యార్థులను స్వంత పిల్లల్లా ప్రేమించేది. ఆమె సూత్రం ఎప్పుడూ ఒకటే 'నేను చేయగలను అన్న మీ మాట మీ మేధ కంటే నాకు ముఖ్యం'. ఆమెకు నిస్వార్థపరురాలిగా నిజమైన సేవకురాలిగా చాలా మంచి పేరుండేది. ఒకానొక రోజున, ఎన్నో తరాల విద్యార్థులను తయారు చేసిన ఆ పాఠశాల భవనం ఒక దుర్మార్గుడి కుట్ర వల్ల దగ్ధమైపోయింది. అందరూ ఈ నష్టానికి చాలా బాధపడ్డారు. కాలం గడిచే కొద్దీ, అందరూ దీనికి అలవాటు పడిపోయి, తమ పిల్లలకు స్కూలు భవనం లేదని సమాధానపడిపోయారు.'

'మల్లిక మాటేమిటి?'

'ఆమె అందరిలాంటి మనిషి కాదు. ఆశాజీవి. ఈ సంఘటనలో కూడ ఆమె ఒక అవకాశాన్ని గుర్తించింది. ప్రతి సన్నివేశంలోను మనం వెతకాలే గాని ఏదో మంచి ఉంటుందని పిల్లల తల్లిదండ్రులకు నచ్చ జెప్పింది. ఆ దగ్ధమైపోయిన భవనం చాలా పాతది. పైకప్పు, గోడలు కారుతుండేవి. ఒక రకంగా అది పోవడం వరమే. మరో మంచి, కొత్త భవనం కట్టుకోవడానికి అవకాశం దీనివల్ల లభించింది. అలా వివరించిన ఆ అరవైనాలుగేళ్ళ మహిళా శక్తి వెనక అందరూ కూడి, చందాలు పోగుచేసి, సరికొత్త భవనాన్ని నిర్మించారు. వైపరీత్యం నుంచి మంచిని సాధించగల ఒక దర్శనానికి తార్కాణంగా ఆ భవనం ఇప్పుడు నిలబడింది'

'మనకో పాత సామెత ఉందికదా. సగం నీళ్లున్న కప్పును సగం ఖాళీగ ఉందంటావా, సగం నిండి ఉందంటావా అని అడిగినట్టుంది ఇది'

'నిజమే అలాంటిదే. నీ జీవితంలో ఏం జరగనీ, దానికి నీ స్పందన ఏమిటో నువ్వే నిర్ణయించుకోవాలి. ప్రతి విషయంలోనూ మంచి చూసే గుణం అలవరచుకుంటే, జీవితం అత్యున్నత దశకు చేరుకుంటుంది. సహజ న్యాయంలోని అన్ని సూత్రాల్లోకి ఇది గొప్పది'

'ఇదంతా మన మనస్సును సక్రమంగా ఉపయోగించుకోవడం మీద

ఆధారపడివుందంటావు?'

'అవును, జాన్. భౌతిక విజయమైనా, లేదా ఆధ్యాత్మిక మైన విజయ మైనా నీ భుజాల మధ్య ఉందే ఆ 12 పౌండ్ల మెదడు మీద ఆధారపడి వుంటుంది. ఇంకా స్పష్టంగా చెప్పాలంటే, ప్రతి రోజూ, ప్రతి నిమిషం నీ మనసులోకి నువ్వు చొప్పించే ఆలోచనలమీద ఆధారపడివుంటుంది. నీ బాహ్య ప్రపంచం నీ ఆంతర ప్రపంచం స్థితిని సూచిస్తుంది. నీ ఆలోచనలను నియంత్రించడంలోనూ, నీ జీవితంలోని ఘటనలకు స్పందించే విధానంలోనూ, నీ భవిష్యత్తును నువ్వే శాసించడం ప్రారంభమ వుతుంది.'

'ఇదేదో బాగుంది, జూలియన్. నా జీవితం ఎంత బిజీగా అయిపోయిం దంటే నాకు ఈ విషయాలు ఆలోచించడానికే వ్యవధి లేదు. నేను లా చదువుతున్నపుడు, నా మిత్రుడు అలెక్స్ అనేవాడు, తన పనిభారం నుంచి తనకు ప్రేరణ, శక్తి ఇచ్చేందుకు అలాంటి పుస్తకాలు చదువుతుంటా నని. ఒకసారి అతను చెప్పాడు - చైనీసు భాషలో 'సంక్షోభం' అన్న పదానికి రెండు అక్షరాలుంటాయిట; ఒకటి 'ప్రమాదం' అనే అర్థాన్నిచ్చేది, మరోటి 'అవకాశం' అనే అర్థాన్నిచ్చేది. ప్రాచీన చైనీయులకు కూడా ప్రతి బాధాకరమైన పరిస్థితిలోనూ ఆనందించే కోణం ఉంటుందని తెలుసేమో. అది చూసే ధైర్యం మనకుండాలే గాని'.

దీన్నే రామన్ యోగి ఇలా చెప్పారు. 'జీవితంలో పొరపాట్లు ఉండవు; గుణపాఠాలే గానీ. వ్యతిరేక అనుభవాలంటూ ఏవీ లేవు; మనం ఎదగడానికీ, నేర్చుకోడానికీ, సాధికారం సాధించే మార్గంలో ముందుకు నడవడానికీ లభించే అవకాశాలే అవి. పోరాటం నుంచే బలం లభిస్తుంది. బాధ కూడా గొప్ప పాఠాలు నేర్పుతుంది'

'బాధ కూడానా?'

'తప్పక. బాధను అధిగమించాలంటే ముందు దాన్ని అనుభవించాలి. మరో రకంగా చెప్పాలంటే, నువ్వు మొదట లోయ లోతుల్లో నిలబడనిదే, పర్వత శిఖరం పై నించున్న ఆనందాన్ని ఎలా అనుభూతి చెందగలవు? అర్థమైందా?'

'మంచిని అనుభవించాలంటే చెడు తెలియాలంటావు?'

'అవును. కానీ నువ్వు సంఘటనలను మంచివి, చెడ్డవి అని విభజించడం మానేస్తే బాగుంటుంది. అంతకంటే, వాటిని అనుభవించు, ఆనందించు, వాటి నుంచి నేర్చుకో. ప్రతి సంఘటన నీకు పాఠాలు నేర్పుతుంది. ఈ పాఠాలే నీ ఆంతర, బాహ్య ఎదుగుదలను త్వరితం చేస్తాయి. అవే లేకుంటే, నువ్వో పీఠభూమికే అతుక్కుపోయివుంటావు. దీని గురించి నీ జీవితంలో ఆలోచించు. తమను సవాలు చేసిన అనుభవాల నుంచే ఎక్కువమంది వ్యక్తులుగా ఎదిగివుంటారు. నువ్వు ఊహించని ఫలితాన్ని చూసి నీకు నిరాశ కలిగితే, ఒకటి గుర్తుంచుకో. ప్రకృతి న్యాయం ప్రకారం ఒక తలుపు మూసుకుంటే మరో తలుపు తెరుచుకుంటుంది'

జూలియన్, మత సభలో మతాచార్యుడు ఎలుగెత్తి ఉపన్యసిస్తున్నట్టు ఉత్సాహంగా చేయెత్తాడు. 'ఒకసారి ఈ సూత్రాన్ని నీ జీవితానికి అన్వయించి, నిత్య జీవితంలో ఉపయోగించి, నీకు ఎదురయ్యే ప్రతి సంఘటననూ గుణాత్మకంగా మార్చుకోగలిగితే, నీ జీవితంలోంచి ఆందోళన అన్నది మాయమవుతుంది. నీ గతానికి బందీవి కావడం మానేసి, నీ భవిష్యత్తుకు నిర్మాణ శిల్పివవుతావు'

'సరే. నాకు నువ్వు చెప్పిన సూత్రం అర్థమైంది. ప్రతి అనుభవం, అతి దారుణమైంది కూడ, నాకో పాఠం నేర్పుతుంది. కనక, ప్రతి సంఘటన నుంచి నేర్చుకోడానికి నేను నా మనసును తెరిచి ఉంచుకోవాలి. ఈ విధంగా, నేను మరింత శక్తిమంతంగా, ఆనందంగా ఉండగలుగుతాను. ఇంకా నాలాంటి మధ్యతరగతి న్యాయవాది చేయగలిగింది ఏముంది?'

'అన్నిటికంటే ముందు, నీ కల్పనా వైభవం లో జీవించడం నేర్చుకో; నీ జ్ఞాపకాలలో కాదు'

'మళ్ళీ చెప్పు'

'నీ మనసును, శరీరాన్ని, ఆత్మకు ఉన్న సామర్థ్యాన్ని విడుదల చేయా లంటే, ముందు నీ కల్పనను విస్తృతం చేయాలి. ఒక మాట చెప్తాను విను. ప్రతి వస్తువు, రెండు సార్లు సృష్టింపబడుతుంది; మొదటి సారి మన మనసనే వర్క్‌షాపులో. తర్వాత వాస్తవంలో. ఈ క్రమాన్ని నేను

'బ్లూ ప్రింటింగ్' అంటాను. ఎందుకంటే నువ్వు బాహ్య ప్రపంచంలో సృష్టించింది ఏదైనా మొదట నీ మనసనే ఆకుపచ్చని తెరపై నీ ఆంతర ప్రపంచంలో మామూలు బ్లూప్రింట్ లా కల్పించబడింది. నీ ఆలోచనలను నియంత్రించుకుని, ఈ బాహ్య ప్రపంచం నుంచి నువ్వు ఏం ఆశిస్తావో స్పష్టంగా ఆకృతి ఏర్పడిన తర్వాత, నీలో నిద్రాణమై ఉన్న శక్తులు జాగృతమవుతాయి. నీ నిజమైన సామర్థ్యాన్ని మేల్కొలిపి, నీకు యోగ్యమైన అద్భుత జీవితాన్ని నువ్వు గడపగలుగుతావు. ఈ రాత్రి నుంచి, గతాన్ని మరిచిపో. నీ ప్రస్తుత పరిస్థితుల సమాహారం కంటే నీకు ఉన్నతమైన అర్హతలున్నాయని కలలు కనే ధైర్యం చెయ్యి. నీకు అత్యధిక ఫలితాలే వస్తాయని ఆశించు. వస్తాయి కూడా.

నిజం చెప్పనా, జాన్. ఇన్నేళ్ళు నా న్యాయవాద వృత్తిలో నేను చాలా తెలుసుకున్నానని అనుకున్నాను. ఏళ్ళ తరబడి అత్యుత్తమ కళాశాలల్లో నేర్చుకున్నాను; అత్యుత్తమ గ్రంథాలు చదివాను; అత్యుత్తమ నాయకులతో కలిసి పనిచేశాను. నేను న్యాయవాద వృత్తిలో విజేతనన్న మాట నిజమే. కానీ జీవితంలోనే పరాజితుణ్ణి. పెద్ద పెద్ద ఆనందాల కోసం పరిగెట్టే ఆరాటంలో చిన్న చిన్న సంతోషాలను కోల్పోయాను. మా నాన్న చదవమన్న గొప్ప పుస్తకాలేవీ నేను చదవలేదు. గొప్ప స్నేహాలేవీ నేను చేయలేదు. గొప్ప సంగీతాన్ని విని ఆనందించడం నేర్చుకోలేదు. అయినప్పటికీ, నేను అదృష్టవంతుణ్ణనే అనుకుంటున్నాను. నాకు గుండె నొప్పి రావడం నిజంగా నా జీవితంలోకెల్ల అపురూపమైన సంఘటన; నన్ను మేల్కొలిపిన సంఘటన. నువ్వు నమ్ము; నమ్మకపో. నాకు మరింత సంపన్నమైన, స్ఫూర్తిదాయకమైన జీవితాన్ని గడపడానికి రెండో అవకాశాన్ని ఆ సంఘటన ఇచ్చింది. మల్లికా చాంద్‌లా నా బాధ లోనే నా అవకాశాల విత్తులను చూడగలిగాను. అంతకంటే ముఖ్యంగా, దాన్ని పోషించుకోగలిగాను'

జూలియన్ బాహ్యంగా వయసు తగ్గినట్టు కనిపిస్తున్నా, అంతర్యంలో గొప్ప వివేకిగా మారాడని నాకర్థమైంది. ఈ సాయంత్రం కేవలం ఒక పాత మిత్రుడితో గడిపిన అపూర్వమైన సాయంత్రం మాత్రమే కాదు

నాకు. ఇది నా జీవితాన్ని మార్చి, కొత్త ప్రారంభానికి నాంది పలికే సంఘటన అని అర్థమైంది. నా జీవితంలోని లోపాలన్నిటినీ గుర్తించడం ప్రారంభిం చాను. నాకు చక్కని కుటుంబం, న్యాయవాదిగా పేరు ప్రతిష్టలు ఉన్నమాట నిజమే. కానీ, నాకు ఇంకా ఏదో కావాలని నా ఏకాంతక్షణాల్లో అనిపించేది. నన్ను కబళించబోతున్న ఆ ఖాళీని నేను పూరించవలసివుంది.

నేను బాల్యంలో గొప్ప కలలు కనే వాణ్ణి. తరచు, ఒక క్రీడారంగం హీరోగానో, గొప్ప వ్యాపార ప్రముఖుడిగానో నన్ను నేను ఊహించుకునే వాణ్ణి. నేనేం కావాలనుకున్నానో అది అయి తీరుతాననే నమ్మకం నాకుండేది. పశ్చిమ తీర ప్రాంతంలో గడిచిన నా బాల్యంలో నేను ఎలా పెరిగి పెద్దయిందీ నాకు గుర్తుంది. చిన్న చిన్న వాటిలోనే ఆనందం లభించేది.

వెచ్చని వేసవి మధ్యాహ్నం నా సైకిల్ మీద అడవుల్లో దౌడు తీయడం గొప్ప సరదా. జీవితమంటే నాకు చాలా కుతూహలం ఉండేది. సాహసాలు ఇష్టపడేవాణ్ణి. నా భవిష్యత్తు నాకు ఏదైనా అందించగలదేనే నమ్మకం ఉండేది. అలాంటి ఆనందం గత పదిహేనేళ్లలో ఎప్పుడూ ఫీలయినట్లు గుర్తులేదు. ఎందువల్ల?

బహుశా పెద్దగవుతుండగా, నా కలలకు దూరమై, పెద్ద వాడిలా ప్రవర్తించాలని అనుకున్నానేమో. బహుశా న్యాయ కళాశాలకు వెళ్ళినపుడు నేను కూడా న్యాయవాదిలా మాట్లాడాలనే భ్రమలో పడ్డానేమో. కారణం ఏదైనా, ఆ సాయంత్రం, జూలియన్ చల్లటి టీ తాగుతూ నాతో మాట్లాడు తున్నపుడు మాత్రం నేను ఇకపై జీవనోపాధి కోసం శ్రమ పడ్డం మానేసి, జీవితాన్ని సృష్టించుకోవడం మొదలుపెట్టాలని అనుకున్నాను.

'నిన్ను కూడా నీ జీవితం గురించి ఆలోచించేలా చేసినట్టున్నాను' అన్నాడు జూలియన్. 'నువ్వు బాల్యంలో చేసినట్లే, మళ్ళీ కలలు కనడం ప్రారంభించు. జోనస్ సాల్క్ ఈ విషయాన్ని అద్భుతంగా చెప్పాడు: 'నేను కలలు కన్నాను; పీడ కలలు చూశాను. నా కలల వల్ల నా పీడకలలను అధిగమించాను' నీ కలల దుమ్ము మళ్ళీ దులుపు, జాన్. జీవితాన్ని గౌరవించడం, అందులోని అద్భుతాలను అనుభవించడం ఆరంభించు.'

ఈ మాటలంటూ జూలియన్ తను తొడుక్కున్న పొడుగాటి అంగవస్త్రం లోపలికి చేయిపెట్టి, ఒక బిజినెస్ కార్డు పరిమాణంలో ఉన్న కార్డు తీసాడు. ఎన్నో నెలల నుంచి వాడుతున్న దానిలా దాని నాలుగు వైపులా నలిగి ఉంది.

'ఒకసారి నేను, రామన్ యోగి పర్వత సానువుల్లో నడుస్తున్నపుడు, అతనికి అభిమాన తత్వవేత్త ఎవరని అడిగాను. తనపై చాలా మంది ప్రభావాలున్నాయని, ఒక్కరిని మాత్రమే ప్రేరణగా పేర్కొనడం కష్టమనీ ఆయన అన్నాడు. ఒక్క వ్యాఖ్య మాత్రం అతనెప్పుడూ తన మనసులో లోపల మననం చేస్తుండేవాడు. తన ప్రశాంత ధ్యానంలో ఇన్నేళ్ళుగా తను పోషించుకుంటూ వస్తున్న విలువల సారమది. ఆరోజున, నిర్మానుష్య మైన ప్రాంతంలో ఆయన నాతో దాన్ని పంచుకున్నాడు. ఆ పదాలు నా మనసులో కూడా చెక్కినట్టుగా నిలిచిపోయాయి. మనం ఎలాంటి మనుషులమో, ఎటువంటి మనుషులు కాగలమో ఆ వాక్కులు మనకు గుర్తు చేస్తాయి. ఈ వాక్కులు ఆ మహోన్నత భారతీయ తత్వవేత్త పతంజలివి. ప్రతి రోజూ ధ్యానానికి కూర్చునే ముందు వీటిని మననం చేసుకుంటే వాటి ప్రభావం ఆరోజు నేను చేసే పనులన్నిటి మీదా కనిపిస్తుంది. ఒక్క మాట గుర్తుంచుకో, జాన్. శబ్దమే శక్తి స్వరూపం' అప్పుడు జూలియన్ ఆ కార్డు నాకు చూపించాడు. ఆ ఉల్లేఖనం ఇలా ఉంది.

'నీలో ఒక మహోన్నత ఆదర్శం ఏర్పడితే, ఒక అసాధారణ పథకాన్ని నువ్వు రూపొందిస్తే, నీ ఆలోచనలన్నీ తమ బంధనాలు తెంచుకుంటాయి; నీ మనసు అన్ని పరిమితులనూ అధిగమిస్తుంది; నీ చైతన్యం అన్ని దిశల్లోనూ వ్యాపిస్తుంది; నువ్వు ఒక నవ్య, మహోన్నత, అద్భుత ప్రపంచం లో నిలబడతావు. నీలో నిద్రాణమై ఉన్న శక్తులు, ప్రతిభలు, జ్ఞానం ఒక్కసారిగా మేల్కొంటాయి. నువ్వు కల్లో కూడా ఊహించనంత ఉన్నతు డిగా నీకు నువ్వు దర్శనమిస్తావు'

ఆ ఒక్క క్షణంలో నాకు భౌతికమైన బలానికీ మానసిక శక్తికీ ఉన్న సంబంధం అర్థమైంది. జూలియన్ పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో, నేను అతన్ని

మొదటిసారి చూసినప్పటి కంటే ఎన్నో ఏళ్ళు చిన్నగా కనిపిస్తున్నాడు. అతనిలో గొప్ప శక్తి ద్యోతకమవుతోంది. అతని శక్తికీ, ఉత్సాహానికీ, ఆశావహ దృక్పథానికీ అవధుల్లేనట్లుగా ఉంది. తన గత కాలం జీవిత విధానం కంటే భిన్నమైన జీవితాన్ని అతను గడుపుతున్నాడన్నది అర్థమవుతూనే ఉంది కానీ, అన్నిటి కంటే స్పష్టంగా ఉన్నది అతని మానసిక ఆరోగ్య పరిస్థితి. బాహ్య విజయం ఆంతర విజయం నుంచే ప్రారంభమవుతుందని అర్థమైంది. తన ఆలోచనాధోరణిని మార్చుకోవడం ద్వారా జూలియన్ మాంటేల్ తన జీవితాన్నే మార్చేసుకున్నాడు.

'జూలియన్, నేను ఈ సానుకూల, ప్రశాంత, ఉత్తేజకరమైన దృక్పథాన్ని ఎలా అలవరచుకోగలనో సరిగ్గా చెప్పు. ఇన్నేళ్ళ యాంత్రిక జీవనం వల్ల, నా మానసిక శక్తులు నీరసించిపోయాయి. నిజం చెప్పాలంటే, నా మనో ఉద్యాన వనంలో పరిభ్రమిస్తున్న ఆలోచనలపై నాకెలాంటి అదుపూ లేదు' అన్నాను నిజాయితీగా.

'మన బుద్ధి చాలా మంచి సేవకురాలే గానీ, చాలా ఘోరమైన యజమాని. నువ్వు చెడే ఎక్కువ ఆలోచిస్తున్నావంటే, నీ బుద్ధిపై తగినంత శ్రద్ధ పెట్టి దానికి మంచిని ఆలోచించే శిక్షణ ఇవ్వలేదని అర్థం. విన్‌స్టన్ చర్చిల్ అన్నట్టు, 'నీ ప్రతి ఆలోచన పై నీకు బాధ్యత ఉండడమే గొప్పదనానికి నువ్వు చెల్లించే మూల్యం'. అప్పుడే నువ్వు కోరుకున్న ప్రకాశవంతమైన బుద్ధి నీలో ఉద్భవిస్తుంది. ఒక్కటి గుర్తు పెట్టుకో; నీ శరీరంలోని ఇతర కండరాల లాగే నీ బుద్ధి కూడా. దాన్ని వాడుతావో, వాడకుండా కోల్పోతావో నీయిష్టం.'

'అంటే నేను నా బుద్ధి ని ఉపయోగించకపోతే అది బలహీనమై పోతుందంటావా?' అడిగాను.

'అవును. ఒకటి ఆలోచించు. నీ చేతి కండరాల్ని మరింత ఉపయోగ కరంగా వాడాలనుకుంటే దానికి శిక్షణ ఇస్తావు. అలాగే కాళ్ల నరాలు కూడా. అలాగే, నీ బుద్ధి కూడా నువ్వు అలవాటు చేస్తే, ఎన్నో అద్భుతాలు చేయగలదు. దాన్ని కనక సరిగ్గా వాడ్డం నేర్చుకున్నావంటే, అది నీ కోరికలన్నిటినీ తీర్చగలదు. దాన్ని సరిగ్గా చూసుకుంటే, నీకు చక్కని

ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. అంతే కాదు. నీకు అడగాలని తోచాలే గానీ దాని సహజ స్థితి అయిన ప్రశాంతత, నిర్మలత్వం మళ్ళీ సంపాదిస్తుంది. శివన యోగులు ఒక మాట అంటూంటారు 'నీ జీవిత సరిహద్దులు నువ్వుకల్పించుకున్నవే' అని.

'అంటే ఏమిటో నాకర్థం కావడం లేదు జూలియన్'

'తమ ఆలోచనలు తమ ప్రపంచం నుంచే వస్తాయనీ, ఈ ఆలోచనల పైనే జీవిత సౌందర్యం ఆధారపడివుంటుందనీ జ్ఞానులకు తెలుసు. నీకు ప్రశాంతమైన, అర్థవంతమైన జీవితాన్ని గడపాలని వుంటే, ప్రశాంతమైన, అర్థవంతమైన ఆలోచనలు తెచ్చుకో'

'అయితే దానికి ఏదైనా కిటుకు చెప్పు, జూలియన్'

'ఏమిటి నువ్వంటున్నది?' జూలియన్ అడిగాడు, కుబుసంలా జారి పోయే వస్త్రాన్ని తడుముతూ.

'నాకు నీ మాటలు వింటుంటే చాలా ఉత్సాహం వచ్చేస్తోంది. కానీ నాకు అసహనం ఎక్కువ. నేనిక్కడే, ఈ గదిలోనే, ఇప్పుడే నువ్వు చెప్పినవి చేయగల కిటుకు లేదా ఉపాయం ఏదీ చెప్పలేవూ?'

'దీనికి కిటుకులు పనిచేయవు. శాశ్వతమైన ఆంతర పరివర్తనలన్నిటికీ సమయం, కృషి అవసరం. వ్యక్తిగత పరిణామానికి దీక్ష అవసరం. అంతమాత్రాన నీ జీవితంలో గుణాత్మకమైన మార్పు రావడానికి ఏళ్ళు, పూళ్ళు పడ్తాయని కాదు. నువ్వు త్రికరణ శుద్ధిగా నేను చెబుతున్నవన్నీ నిత్యం ఒక్క నెలరోజుల పాటు పాటించినా, నువ్వే విస్మయం చెందేంత మార్పు నీలో వస్తుంది. నీ సామర్థ్యం అంచుల్ని అందుకుని, అద్భుత ప్రపంచంలోకి అడుగుపెడ్తావు. అయితే ఈ లక్ష్యం చేరుకోడానికి, ఎప్పుడూ ఫలితం గురించే ఆలోచించడం సరికాదు. అంత బదులు, ఆ మార్పు జరిగే క్రమాన్ని, నీ వ్యక్తిగత ఎదుగుదలను ఆనందంగా అనుభవించు. విచిత్రమేమిటంటే, నువ్వు ఫలితం గురించి ఎంత ఆలోచించకుండా ఉంటే, అంత త్వరగా అది లభిస్తుంది'.

'అదెలా సాధ్యం?'

'ఎలా అంటే, ఒక బాలుడి కథ చెప్తాను, విను. ఒక చిన్న కుర్రాడు

ఇంటి నుంచి బయటకు వచ్చేసి, ఒక గొప్ప బోధకుడి దగ్గర జ్ఞాన సముపార్జన కోసం వెళ్ళాడు. గురువుకు అతని మొదటి ప్రశ్న 'నేను మీ అంత జ్ఞానిని కావాలంటే ఎన్నేళ్ళు పడుతుంది?'

'గురువు వెంటనే సమాధానం చెప్పాడు 'అయిదేళ్ళు'

'అది చాలా ఎక్కువ' అన్నాడు అబ్బాయి. 'నేను రెట్టింపు కష్టపడి పనిచేస్తే?'

'అలా అయితే పదేళ్ళు' అని సమాధానం.

'పదా? మరీ ఎక్కువ. నేను రాత్రింబవళ్ళు చదివితే?'

'పదిహేనేళ్ళు' అన్నాడు గురువు

'నాకిదేం అర్థం కావడం లేదు' అన్నాడు శిష్యుడు. 'నేను ప్రతిసారి మరింత శక్తిని ధారపోస్తానంటూంటే, లక్ష్యం చేరుకోడానికి ఇంకా ఎక్కువ సమయం పడుతుందంటున్నారు. అదెలా?'

'దీనికి జవాబు చాలా సులభం. నీ ఒక కన్ను లక్ష్యం పైనే ఉంటే, సరైన మార్గం పై నిన్ను నడిపేందుకు ఇక ఒక కన్నే మిగిలిందిగా? అన్నాడు గురువు' అని ముగించాడు జూలియన్.

'బాగా చెప్పావు. ఇదేదో నా జీవితంలానే ఉంది' అన్నాను.

'ఓపిగ్గా ఉండు. నువ్వు సిద్ధంగా ఉండి, దాన్ని ఆశిస్తున్నపుడు నువ్వు అన్వేషిస్తున్నది నీకు తప్పక లభిస్తుందన్న ఎరుకతో ఉండు' అన్నాడు.

'కానీ, జూలియన్, నాకెప్పుడూ అదృష్టం కలిసిరాలేదు. ఏది లభించినా తరగని దీక్ష వల్లే సాధ్యమైంది.' అన్నాను.

'అదృష్టమంటే ఏమిటి, మిత్రమా?' దయగా అడిగాడు జూలియన్. 'అదృష్టమంటే సంసిద్ధతకు, అవకాశానికీ జరిగిన పెళ్ళి. నాకు శివన యోగులు చెప్పిన ఖచ్చితమైన పద్ధతులు నీకు చెప్పేముందు, నీతో ఓ రెండు మౌలిక సూత్రాలను పంచుకోవాలనుకుంటున్నాను. మొదటిది, మనసుపై ఆధిపత్యం సంపాదించాలంటే, అన్నిటి కంటే ముఖ్యం ఏకాగ్రత'

'నిజమా?'

'నేనూ నీలాగే ఆశ్చర్యపోయాను మొదట్లో. కానీ అది నిజం.మనసు అసాధారణ ఫలితాలను సాధించగలదని నీకీ సరికి అర్థమై వుంటుంది.

నీకు ఓ కోరిక లేదా స్వప్నం ఉంది అంటే, దానికి అవసరమైన సామర్థ్యం కూడా ఉందని అర్థం. శివన యోగులు గ్రహించిన విశ్వజనీన సత్యాల్లో ఇది ఒకటి. అయితే, నీ మానసిక శక్తి కి స్వేచ్ఛ ఇవ్వాలంటే, నువ్వు దాన్ని, తక్షణం జరగవలసిన పనిపై కేంద్రీకరించడం అవసరం. ఎప్పుడైతే, యావచ్ఛక్తినీ, నీ ఎదట ఉన్న ఒక్క లక్ష్యం పైన నిలిపావో, అసాధరణమైన ఫలితాలు నీకు ఎదురవుతాయి'

'ఏకాగ్రచిత్తం అంత అవసరమా?'

'నీ ప్రశ్నకు సమాధానం కావాలంటే ఈ పొడుపుకథ విను. శీతాకాలంలో ఒక అడవిలో నువ్వు తప్పిపోయావనుకుందాం. నీకు వెచ్చదనం కావాలి. అయితే నీ సంచీలో ఉన్నదల్లా నీ ప్రాణ మిత్రుడు రాసిన లేఖ, ఒక చేపకూర డబ్బా, ఒక చిన్న భూతద్దం. అదృష్టవశాత్తు, నీకు ఎండు కట్టెలు దొరికాయి, చలి కాచుకోడానికి, కానీ వెలిగించడానికి అగ్గిపెట్ట లేదు. ఏంచేస్తావు?'

బాబోయ్. జూలియన్ నన్ను ఓడించేసాడు. నాకు జవాబు తెలీలేదు.

'లాభంలేదు. ఓడిపోయాను' అన్నాను.

'చాలా సులభం. ఉత్తరాన్ని ఎండుకట్టెల మధ్య ఉంచి, భూతద్దాన్ని దాని పైన పట్టుకు నిలబడు. సూర్య కిరణాలు అద్దం మీద పడి, వేడి పుట్టి అంటుకుంటుంది'

'మరి ఆ చేపల డబ్బా దేనికి?'

'ఓ. అదా. అది నిన్ను తప్పుదోవ పట్టించడానికి చెప్పాలే' అన్నాడు జూలియన్ చిరునవ్వుతో. 'ఈ ఉదాహరణలోని అసలు విషయం ఇది. నువ్వు ఉత్తరాన్ని ఎండు కట్టెల మీద పెట్టినంత మాత్రాన ఏమీ జరగదు. అయితే, భూతద్దం వాడిన క్షణమే నీకు వేడి పుడుతోంది. ఈ వాస్తవమే మనస్సుకు కూడ వర్తిస్తుంది. దాన్ని నిర్దిష్టమైన, అర్థవంతమైన లక్ష్యాలపై నిలిపినపుడు, వెంటనే నీ వ్యక్తిగత సామర్థ్యం అనే వేడిమి పుట్టి, అసాధారణ ఫలితాలనిస్తుంది'

'అంటే మచ్చుకి?'

'ఈ ప్రశ్నకు నువ్వు మాత్రమే జవాబు చెప్పగలవు. నువ్వు అన్వేషిస్తు

న్నదేమిటి? ఇంకా మంచి తండ్రివై, ఇంకా సఫలమైన, సమతుల్యమైన జీవితం గడపడమా? లేక ఆధ్యాత్మికపరమైన సంతృప్తా? అదీ కాక కాస్త సరదా, సాహసాలు కావాలా? నువ్వే ఆలోచించు'

'నాకు శాశ్వత ఆనందం కావాలనుకుంటే?'

'ఉట్టికెక్కలేనమ్మ స్వర్గానికెక్కిందట. 'నవ్వుతూ అన్నాడు. 'చిన్న దానితో ప్రారంభించడం మేలు. అయినా, అదికూడా సాధించవచ్చు'

'ఎలా?'

'శివన యోగులకి అయిదు వేల సంవత్సరాల నుంచి ఆనంద రహస్యం తెలుసు. అదృష్టవశాత్తు ఆ రహస్యాన్ని నాతో పంచుకోడానికి వాళ్ళు అంగీకరించారు. నీకూ వినాలని ఉందా?'

'ఊహూ. లేదు. నేను కాస్త విరామం తీసుకుని కారు గరాజ్ లో వాల్ పేపర్‌ని చూసి వద్దామనుకుంటున్నాను'

'ఏమిటీ?'

'లేకపోతే ఏమిటి? నాకు శాశ్వతానంద రహస్యం వినాలని వుందా అని అడుగుతావేం? అందరూ చివరకు తెలుసుకోవాలనుకునేది అదే కాదూ?'

'నిజమేననుకో. చెప్తానుండు.. నువ్వు శ్రమ అనుకోకుండా నాకు మరోకప్పు టీ ఇస్తావా?'

'చాల్లే. సమయం వ్యర్థం చేయకు'

'సరే. ఆనంద రహస్యం చాలా చిన్నది. నీకేం చేయడం అత్యంత ప్రీతికరమో తెలుసుకుని, నీ యావచ్ఛక్తినీ దాని వైపుకు మళ్ళించు' ప్రపంచంలో అత్యంత ఆనందంగానూ, ఆరోగ్యంగానూ, తృప్తి గానూ జీవించే వారిని చూసావంటే నీకే అర్థమవుతుంది; వాళ్ళు తమ జీవితాశయం ఏమిటో గుర్తించి, దాని అన్వేషణకు, సాధనకు, జీవితాన్ని వెచ్చించారని. సాధారణంగా ఆ వ్యక్తులకు ఒకే ఆశయం ఉంటుంది; అందులో సేవా దృక్పథమూ ఉంటుంది. ఒక్కసారి నీ మనశ్శక్తిని నువ్వు ప్రేమించే విషయం వైపుకు మళ్ళించావంటే, నీకు అన్నీ సమృద్ధిగా లభిస్తాయి; నీ కాంక్షలన్నీ సుళువుగా, హుందాగా తీరుతాయి.'

'అంటే నాకు ఇష్టమైనదేదో గుర్తించి, దాన్ని చేయమంటావ్. అంతేగా?'

'అది యోగ్యమయిన పని అయితే'

'యోగ్యతను ఎలా నిర్వచిస్తావు?'

'నేనిందాకే చెప్పాను, జాన్. నీ ఆదర్శం ఏదో ఒక రకంగా ఇతరుల జీవితాన్ని మెరుగుపరిచేలా ఉండాలి. విక్టర్ ఫ్రాన్కెల్ నా కంటే బాగా ఈ విషయం చెప్పాడు. 'ఆనందంలా, విజయం కూడా వెంటపడితే వచ్చేది కాదు. దానంతట అదే లభించేది. ఒక వ్యక్తి తన వ్యక్తిగత ప్రయోజనం కంటే ఉన్నతమైన ఆదర్శం కలిగి, దానికి అంకితభావంతో కృషి చేసినపుడు, అయాచితంగానే ఆనందం లభిస్తుంది. 'నీ జీవిత లక్ష్యం నిర్ణయించుకున్న వెంటనే నీ చుట్టూ ప్రపంచం చైతన్యంతో తొణికిసలాడుతుంది. ప్రతి ఉదయం అపరిమితమైన శక్తి, ఉత్సాహాల నిధులతో నువ్వు నిద్రలేస్తావు. ఆ ఖచ్చితమైన లక్ష్యం పైనే నీ శక్తి అంతా కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. నీకు వ్యర్థం చేసేందుకు సమయం ఉండదు. కనక, ఎంతో విలువైన నీ మనశ్శక్తి, అనవసరమైన ఆలోచనలపై వ్యర్థమవదు. నీకు తెలీకుండానే ఆందోళన చెందడం తగ్గిపోయి, మరింత ఉత్పాదక స్వభావంతో పనిచేస్తావు. అంతకంటే ఆసక్తి కరమైన విషయం ఏమిటంటే, నీ లక్ష్యసాధనకు నీ అంతరాంతరాల్లోంచి ఎవరో మార్గం చూపుతున్నట్టు నీలో ఒక విధమైన ప్రశాంతత, సంయమనం చోటు చేసుకుంటాయి. అదో అద్భుతమైన అనుభూతి. నాకది ఎంత ఇష్టమో' అన్నాడు జూలియన్ ఆనందంగా.

'వినడానికే గొప్పగా ఉంది. ముఖ్యంగా నిద్ర లేవడమే ఉత్సాహంతో లేస్తామని చెప్పావే అది బాగుంది. జూలియన్, నీతో నిజాయితీగా చెప్పాలంటే, ఎన్నో రోజులు నాకసలు దుప్పట్లోంచి బయటకు రాబుద్ధి కాదు. ఈ ట్రాఫిక్, కోపిష్టి క్లయింట్లు, దౌర్జన్యపరులైన ప్రత్యర్థులు, ఆపకుండా ఎదురయ్యే వ్యతిరేక ప్రభావాలు - ఇవన్నీ ఎదుర్కొనే కంటే నిద్రపోవడమే నయమనిపిస్తుంది. ఇవన్నీ నాలో విపరీతమైన అలసట కలిగిస్తాయి'.

'ఎక్కువమంది అంతంత సేపు ఎందుకు నిద్రపోతారో తెలుసా?'

'ఎందుకు?'

'వాళ్లకు చేయడానికి అంతకంటే ఇంకేమీ పనిలేదు కనక. సూర్యోదయం తోటే లేచే వాళ్లందరిలోనూ ఒక సామాన్య లక్షణం ఉంటుంది.'

'ఉన్మాదమా?'

'భోడి జోకు. కాదు. వాళ్లందరిలోనూ తమ అంతర సామర్థ్యాన్ని వెలికి తీసే లక్ష్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు వెలిగిస్తూ ఉండాలన్న తాపత్రయం ఉంటుంది. వారిని వారి ప్రాధాన్యతలే నడిపిస్తాయి. కానీ అదేదో అనారోగ్య కరమైన, ఉన్మాద స్థితిలో కాదు. అది అప్రయత్నమైన, సరళమైన పద్ధతిలో. తాము చేపట్టిన పని పట్ల వారికున్న జిజ్ఞాస, ప్రేమల వల్ల, వారు ఆ క్షణానికి, ఆ పనిపైనే యావత్ దృష్టినీ కేంద్రీకరించగలరు. అందువల్ల వారి శక్తి హరించుకుపోదు. నీకు జీవితంలో వీరికంటే సజీవశక్తి సంపన్నులైన, ముఖ్యులైన వ్యక్తులు మరి కనిపించరు'

'శక్తి హరించుకుపోవడమా? ఇదేదో కొత్త యుగానికి సంబంధించిన పదంలా ఉంది. నువ్వు దీన్ని హార్వర్డ్‌లా స్కూలులో నేర్చుకోలేదని పందెం'

'అవును. నిజం. శివన యోగులే ఈ భావనను కనిపెట్టారు. కొన్ని శతాబ్దాలుగా ఇది ఉనికిలో ఉన్నప్పటికీ, ఆనాడు దీని వినియోగం ఎంత ఉందో, ఈనాడు దీని అవసరం అంతే ఉంది. మనలో చాలా మంది చాలా అనవసరమైన, అపరిమితమైన ఆందోళనకు గురవుతుంటారు. దీనివల్ల మనలోని సహజమైన శక్తియుక్తులు హరించుకుపోతాయి. నువ్వెప్పుడైనా బైసికిల్ టైరులోని లోపలి ట్యూబు చూసావా?'

'చూసాను?'

'అది పూర్తి గాలితో నిండినపుడు నీ గమ్యానికి నిన్ను సుళువుగా చేరుస్తుంది. కానీ దానిలో కన్నం ఉందనుకో. ఎప్పటికైనా అది చప్ప బడిపోయి, నీ ప్రయాణం అకస్మాత్తుగా ఆగిపోతుంది. మన మనసు కూడ అలాగే పనిచేస్తుంది. ఆందోళన వల్ల ఎంతో విలువైన నీ మానసిక శక్తి సామర్థ్యాలకు కన్నం పడుతుంది. టైరులోపలి ట్యూబులోంచి గాలి పోయినట్లు ఈ శక్తి కూడా ఉడిగిపోతుంది. క్రమంగా నీలో శక్తి అనేదే

మిగలదు. నీ సృజనాత్మకత, ఆశావహ దృక్పథం, లక్ష్యనిర్దేశం అన్నీ హరించుకుపోయి, నిస్ప్రాణగా మిగిలిపోతావు'

'ఇది నాకు అనుభవమే. నేను తరచు సంక్షోభాల కల్లోలంలో బతుకుతూంటాను. ఒకే సారి నేను అనేక చోట్ల ఉండాల్సి వస్తుంది. ఆందరినీ సంతోషపెట్టలేను. అలాంటి రోజున నేను నిజంగా చేసిన పని తక్కువే అయినా, ఈ ఆందోళన చెందడం వల్ల ఆ రోజు ముగిసే సరికి శక్తంతా ఉడిగినట్టయిపోతుంది. అలాంటప్పుడు నేను ఇంటికి వచ్చి చేసేది ఒక్కటే. స్కాచ్ సీసా పట్టుకుని, టీవీ రిమోట్ తో ఓ కుర్చీకి అతుక్కుపోవడమే'

'నేను చెబుతున్నది సరిగ్గా ఈ విషయమే. ఒత్తిడి ఎక్కువయితే, ఇలాగే జరుగుతుంది. ఒకసారి నీ లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకున్నావంటే, జీవితం మరింత సరళమవుతుంది; ప్రయోజనకరం కూడా అవుతుంది. నీ అంతిమ లక్ష్యాన్ని కనుక్కున్న తర్వాత ఇక నువ్వు ఒక్క రోజు కూడా పనిచేయాల్సిన అవసరం రాదు'

'పదవీ కాలం ముగియక ముందే విరమణా?'

'కాదు' ఖచ్చితంగా అన్నాడు జూలియన్. 'నీ పనే నీకు ఆటగా అనిపిస్తుంది'

'నా లక్ష్యం కోసం, నా ఆకాంక్ష కోసం న్యాయవాద వృత్తిని వదిలేయడం సాహసం కాదూ? నాకో సంసారం ఉంది; బాధ్యతలున్నాయి. కనీసం నా మీద ఆధారపడి జీవిస్తున్న నాలుగు ప్రాణాలున్నాయి'

'నువ్వు రేపొద్దున్నే ఉద్యోగం వదిలేయమని నేను చెప్పడం లేదు. అయితే, ఎంతో కొంత రిస్క్ తీసుకోక మాత్రం తప్పదు. నీ జీవితాన్ని ఓసారి కదిలించి చూడు. దాని చుట్టూ ఉన్న సాలెగూళ్ల దుమ్ము దులుపు. నువ్వు ఇంతకుముందు వెళ్లని దారిలో వెళ్ళు. చాలామంది తమకు సౌకర్యవంతమైన, అలవాటైన పరిధిలో బతుకుతూంటారు. రామన్ యోగి మొట్ట మొదట నాకు వివరించింది ఏమిటంటే, ఈ అలవాటైన పరిధి నుంచి బయట పడమనే. దాన్ని అధిగమించినపుడే మనిషిగా నీలో ఉండే శక్తి సామర్థ్యాలను సంపూర్ణంగా వినియోగించుకోగలుగుతావు'

'ఆ మానవ గుణాలేమిటి?'

'నీ మనసు, నీ శరీరం, నీ ఆత్మ'

'ఇంతకూ నేను చేయాల్సిన సాహసాలేమిటి?'

'మరీ ప్రాక్టికల్‌గా ఉండడం మానేయ్. నువ్వు ఎప్పట్నుంచో చేయాలనుకున్న పనులన్నీ చేయి. నటులు కావడం కోసం న్యాయవాద వృత్తిని వదులుకున్న వారు నాకు తెలుసు; జాజ్ సంగీత విద్వాంసుడు కావడం కోసం ఉద్యోగం మానేసిన అక్కౌంటెంట్లు తెలుసు. ఈ క్రమంలో, ఇన్నాళ్లు వాళ్లు కోల్పోయిన ఆనందాన్ని తిరిగి పొందారు. ఇప్పుడు వాళ్లు సంవత్సరానికి రెండు సార్లు సెలవుపై వెళ్ళి దర్జాగా డబ్బులు తగలేసి విహారాలు చేయలేకపోవచ్చు. అయితే మాత్రమేం? ఇలాంటి సాహసాలే జీవితంలో ప్రయోజనం కలిగించేవి. రెండో మెట్టుపై ఒకే పాదముంచి, మూడో మెట్టు ఎక్కలేకపోతున్నానంటే ఎలా?'

'ఊ. నువ్వు చెప్పింది అర్థమవుతోంది'

'నెమ్మదిగా ఆలోచించు. నీ జన్మకు సార్థకత ఏమిటో ఆలోచించుకుని దానికి తగ్గట్టుగా ప్రవర్తించు'

'నిజం చెప్పమంటావా, జూలియన్, నేను చేసేదల్లా ఆలోచించడమే. నాతో వచ్చిన సమస్య ఏమిటంటే నేను చాలా ఎక్కువ ఆలోచిస్తాను. అసలు నా మనసు ఆలోచించడం మాననే మానదు. ఒక్కోసారి ఆలోచనలతో పిచ్చెక్కుతుంది'

'నేను చెప్పే ఆలోచన వేరు. శివన యోగులు రోజూ కాస్సేపు తాము ఎక్కడున్నాము, ఎక్కడికి వెళ్తున్నాము అనే విషయం ఆలోచించేందుకు కొంత సమయం వెచ్చించేవారు. దానికంటే విశిష్టంగా, మరుసటి రోజు తాము ఎలా మెరుగవ్వాలి అని కూడా దీర్ఘంగా, నిజాయితీగా ఆలోచించేవాళ్ళు. ఇలా రోజూ ఇంకా మెరుగవ్వాలని ఆలోచించడం వల్ల కొంత కాలానికి వారిలో గుణాత్మకమైన మార్పు వస్తుంది.'

'అంటే నేను తరచు నా జీవితం గురించి ఆలోచించాలంటావు?'

'అవును. రోజుకు ఒక్క పదినిమిషాలు ఏకాగ్రతతో ఆలోచించినా చాలు; నీ జీవన ప్రమాణం మెరుగుపడుతుంది'

'నువ్వు చెప్తున్నది అర్థమవుతోంది,జూలియన్. కానీ, నా సమస్య ఏమిటంటే, ఒక్క సారి నా దినచర్య ప్రారంభమైందంటే, భోంచేయడానికి పది నిమిషాలు కూడా దొరకదు'

'మిత్రమా, నీ ఆలోచనలు, నీ జీవితం బాగు చేసుకోడానికి సమయం లేదనడం ఎలాంటిదో తెలుసా? కారు నడపడంలో బిజీగా ఉన్నావు కనక పెట్రోలు వేసుకోడానికి సమయం లేదనడం లాంటిది. చివరకు, పెట్రోలు అయిపోక తప్పదు'

'ఊ. అర్థమైంది. అన్నట్టు, నాతో ఏవో నైపుణ్యాలు పంచుకుంటానన్నావు, జూలియన్' అని గుర్తు చేసాను, ఏవైనా ఆచరణయోగ్యమైన శిక్షణ విధానాలు నేర్పుతాడేమోనన్న ఆశతో.

'మనసును అదుపు చేయడానికి అన్నిటి కంటె శిఖరాయమానమైన నైపుణ్యం ఒకటుంది. అది శివన యోగులు నాపై విశ్వాసంతో, నమ్మకంతో నాకు నేర్పింది. దాన్ని ఇరవై ఒక్క రోజులు అభ్యసించడం ద్వారానే నేను కొన్నేళ్లగా ఎరగనంత శక్తిని పుంజుకుని, ఉత్సాహాన్ని అనుభూతి చెందాను. ఈ అభ్యాసం నాలుగే వేల ఏళ్ళ నాటిది. దాని పేరు 'గులాబీ పువ్వు హృదయం'.

'దాని గురించి ఇంకా చెప్పు'

ఈ అభ్యాసం చేయడానికి నీకు కావలసిందల్లా ఒక్క తాజా గులాబీ పువ్వు, నిశ్శబ్ద ప్రాంతం. ప్రకృతి పరిసరాలయితే మరీ మంచిది కానీ, ఒక చక్కని గది అయినా ఫర్వాలేదు. ఆ గులాబీ పువ్వు మధ్య భాగంలోకి అంటే హృదయంలోకి తదేకంగా చూడు. గులాబీ మన జీవితం వంటిదని రామన్ యోగి అంటారు. నీకు దారి పొడుగునా ముళ్ళు ఎదురవుతాయి గానీ, నీకు విశ్వాసం, నీకలలపై నమ్మకం ఉంటే, ఎప్పటికైనా ముళ్ళు దాటుకుని గులాబీ సౌందర్యాన్ని చేరుకుంటావు. గులాబీని కన్నార్పకుండా చూస్తుండు.

దాని రంగు, మృదుత్వం, డిజైను చూడు. దాని పరిమళాన్ని ఆఘ్రాణిస్తూ, నీ ముందున్న గులాబీ గురించే ఆలోచించు. మొదట్లో, ఈ అందమైన వస్తువు నుంచి నీ దృష్టిని మళ్ళిస్తూ ఎన్నో ఆలోచనలు

వస్తాయి. నీ మనసుకు శిక్షణ లేనందువల్ల అలా జరుగుతుంది. దాని గురించి పెద్దగా ఆందోళన పడకు. త్వరలోనే పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. నీ దృష్టిని ఎప్పటికప్పుడు గులాబీ మీదికి తిప్పుతూ ఉండు. క్రమంగా నీ మనసు నిశ్చలంగా, క్రమబద్ధంగా మారుతుంది'

'అంతేనా? ఇదేదో సులువుగానే ఉందే?'

'అదే దానిలోని అందం' జూలియన్ అన్నాడు. 'అయితే, ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉండాలంటే, దాన్ని రోజూ ప్రయోగించాలి. మొదట్లో అయిదు నిమిషాలు కూడ ఈ అభ్యాసం చేయడం కష్టమనిపిస్తుంది. మనమంతా ఎంత హడావిడిలో, గొడవలో బతుకుతామంటే, నిశ్చలత్వం, నిశ్శబ్దం అన్నవి మనకి ఏమిటో అసహజంగా, అసౌకర్యంగా అనిపిస్తాయి. నా మాటలు విన్నవెంటనే ఎక్కువ మంది మాకు తీరిగ్గా కూర్చుని ఒక పువ్వు కేసి తదేకంగా చూసే టైం లేదని అంటారు. ఇలాంటి వారు తమకు పిల్లల నవ్వు వినే సమయం లేదనీ, వానలో చెప్పుల్లేకుండా నడిచే సమయం లేదనీ కూడా అంటారు. వీరికి మైత్రి పెంచుకోడానికీ టైం ఉండదు; ఎందుకంటే స్నేహానికి కూడా కొంత సమయం అవసరం'

'నీకిలాంటి వాళ్ళ గురించి బాగా తెలుసల్లే ఉందే' అన్నాను.

'ఒకప్పుడు నేనూ అలాంటివాణ్నే' అన్నాడు జూలియన్. కాస్సేపు అతను మౌనంగా ఉండి, మాకు మా అమ్మమ్మ గృహప్రవేశం నాడు బహుమతిగా ఇచ్చిన పాతకాలం గోడ గడియారం కేసి తదేకంగా చూస్తూ కూర్చున్నాడు.'తమ జీవితాలు ఈ రకంగా గడిపే వారిని చూస్తే, నాకు మా నాన్న అభిమాన బ్రిటిష్ నవలా రచయిత అన్న మాటలు గుర్తొస్తాయి. 'మనం ఎప్పుడూ గడియారం, కేలెండరు మన జీవితాల్ని శాసించకుండా, మన జీవితంలోని ప్రతిక్షణంలోని మాధుర్యాన్ని, గూఢతను అనుభవించడానికి అడ్డుపడకుండా చూసుకోవాలి అన్నాడాయన.'

జూలియన్ కొనసాగించాడు. 'నువ్వు ఆపకుండా ఇంకా సుదీర్ఘకాలం రోజా పువ్వు సౌందర్యాన్ని ఆఘ్రాణిస్తూ గడుపు. ఒకటో రెండో వారాలు గడిచాక, ఇతర విషయాలపై ధ్యాస మరలకుండా కనీసం ఇరవై నిమిషాల సేపు ఈ అభ్యాసం చేయగలుగుతావు. అలా చేయడం వల్ల, నీ జీవితమనే

కోట నీ అదుపులోకి రావడం ప్రారంభమైందని అర్థమవుతుంది. అప్పట్నుంచీ నీ మనసు నువ్వు దేని మీద నిలవమంటే దానిమీదే నిలుస్తుంది. అది నీ బానిసఅయి, నీ కోసం ఎంత అసాధారణమైన పనయినా చేస్తుంది. ఒక్కటి గుర్తుంచుకో. నువ్వయినా నీ మనసుని నియంత్రించాలి; నీ మనసయినా నిన్ను నియంత్రించాలి.'

'ఇక నిత్య జీవితానికి వస్తే, నువ్వు ఇది వరకటి కంటే చాలా ప్రశాంతంగా ఉన్నట్టు గమనిస్తావు. ఈ ప్రపంచంలో అత్యధిక జనాభాను కలవరపరచే ఆందోళన అన్నది క్రమంగా వదిలించుకోగలుగుతావు. మరింత శక్తినీ, ఉత్సాహాన్ని పుంజుకుంటావు. అంతకంటే ముఖ్యంగా, నీ జీవితంలోకి ఒక రకమైన ఆనందభావన ప్రవేశిస్తుంది; నీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంలోని అనేక వస్తువుల విలువను నువ్వు గుర్తించగలుగుతావు. ప్రతి రోజూ, నువ్వు ఎంత పనుల్లో మునిగివున్నా, ఎన్ని సవాళ్లను ఎదుర్కోవలసివచ్చినా, నీ గులాబి దర్శనాన్ని మాత్రం మానకు. అదే నీకు ఒయాసిస్సు. అదే నీ నిశ్శబ్ద విరామం. అదే నీ శాంతి ద్వీపం. నిశ్శబ్దంలోనూ, నిశ్చలతలోనూ గొప్ప శక్తి ఉందని మరవకు. జీవలక్షణం కలిగిన ప్రతి ప్రాణిలోనూ తొణికిసలాడే జ్ఞానాన్ని అందుకునే విశ్వజనీన ఆధారాన్ని చేరుకోడానికి నిశ్చలత్వం మొదటి మెట్టు'.

అతను చెప్పినదానితో విస్మయం చెందాను. ఇంత చిన్న వ్యూహంతో నా జీవిత ప్రమాణాన్నే పెంచుకోవడం నిజంగా సాధ్యమా?

'నీలో వచ్చిన సమూలమైన మార్పుకు గులాబీ గుండె కంటే పెద్ద కారణమే ఉండివుండాలి' అనేశాను.

'అవును. అది నిజమే. నాలో మార్పు ఇలాంటి ఎన్నో వ్యూహాలను ఏకకాలంలో ఉపయోగించడం వల్ల వచ్చింది. భయపడకు; అవన్నీకూడా ఇందాకా చెప్పిన అభ్యాసాల్లా సులువైనవే. అంత శక్తిమంతమైనవే. అసలు కీలకం ఎక్కడుందంటే, జాన్, నీ జీవితాన్ని మరంత సుసంపన్నం చేసుకోగల సామర్థ్యం నీలోనే ఉందని నువ్వు గుర్తించడంలో ఉంది'

జ్ఞాన నిధి వంటి జూలియన్ తను శివన యోగుల దగ్గర నేర్చుకున్నది చెప్పడం కొనసాగించాడు. 'మనలో ఉన్న అనవసరమైన చింతలు,

శక్తిని ఉడిగింపజేసే ఇతర దుష్ట ప్రభావాలను వదిలించుకోడానికి రామన్ యోగి మరో వ్యూహం చెప్పాడు. అది 'వ్యతిరేక ఆలోచనలు'. ప్రకృతి న్యాయం ప్రకారం, మన మనస్సు ఒక సమయంలో ఒకే ఆలోచన చేయగలదు. నువ్వే ప్రయత్నించి చూడు; అది నిజమో కాదో'

నేను ప్రయత్నించాను. అది నిజమేనని తేలింది.

'చాలా తక్కువ మందికి తెలిసిన ఈ పరిజ్ఞానంతో మనం అతి తక్కువ సమయంలోనే మన మనస్సును ఒక సానుకూలమైన, సృజనాత్మకమైన స్థితికి తీసుకువెళ్ళగలం. ఇది చేయడం చాలా సులభం. ఒక అవాంఛనీయమైన ఆలోచన మీ మనసును ఆక్రమించుకుందనుకోండి; వెంటనే దాని స్థానంలో ఒక ఉత్సాహకరమైన ఆలోచనను నింపండి. ఇదెలాంటిదంటే, మీ మనసు ఒక స్లైడ్ ప్రొజెక్టర్ అనుకోవాలి. ఒక్కొక్క ఆలోచన ఒక స్లైడ్ లాంటిది. ఎప్పుడైతే ఓ ప్రతికూల భావం కలిగించే స్లైడ్ తెరపైకి వస్తుందో, వెంటనే దాన్ని తొలగించి, మంచి భావాల స్లైడ్ పెట్టేయాలి'

'ఇదిగో, ఈ సందర్భంలోనే నా మెడలో ఉన్న రుద్రాక్షలు అక్కర కొచ్చేది. 'జూలియన్ ఉత్సాహంగా అన్నాడు. 'నా మనసులో ఒక బాధాకరమైన ఆలోచన వచ్చినపుడల్లా ఈ గొలుసు తీసి అందులోంచి ఒక పూస తీసేస్తాను. దాన్ని నా సంచీలో ఎప్పుడూ పెట్టుకునే ఒక కప్పులో ఉంచుతాను. ఇలా ఆందోళన కలిగించే ఆలోచనలకు గుర్తుగా ఈ పూసలు ఉంటాయి. అంటే నేను నా మనస్సుపై నియంత్రణ సాధించడానికి ఇంకా శ్రమించవలసివుంది అన్న విషయాన్ని ఆ కప్పులోని పూసలు గుర్తుచేస్తాయి'

'అరే. ఇదేదో గమ్మత్తుగా ఉందే. దీన్ని హాయిగా ఆచరించవచ్చు. నేనెప్పుడూ ఇలాంటి చిట్కా వినలేదు. ఈ 'వ్యతిరేక ఆలోచనల' వ్యూహం గురించి ఇంకా చెప్పు' అన్నాను.

'నీకో సజీవమైన ఉదాహరణ ఇస్తాను. ఒక రోజు నీకు కోర్టులో జరగరానివన్నీ జరిగాయి. న్యాయమూర్తికి చట్టం పై నీ వ్యాఖ్యానాలు నచ్చలేదు. నీ ప్రత్యర్థి నిశ్చింతగా ఉన్నాడు; నీ క్లయింటుకు నీ ప్రవర్తనపై

అసహనం వచ్చింది. నువ్వు ఇంటికి వచ్చి, నీ ప్రియమైన కుర్చీలో విచారంగా కూలబడతావు. నీకన్నీ నిరాశాజనకమైన ఆలోచనలే వస్తున్నాయని గుర్తించడం మొదటి పని. ఆత్మ నియంత్రణ సాధించడానికి మొదటి మెట్టు ఆత్మజ్ఞానం. రెండో మెట్టు ఏమిటి తెలుసా? ఈ విషాదకరమైన ఆలోచనలు నీ మనసులో ప్రవేశించినంత సులువుగానే వాటిని తొలగించి, మంచి ఆలోచనలతో నింపవచ్చునని తెలుసుకోవడం. విచారానికి వ్యతిరేక భావనలు ఏమిటో ఆలోచించు. ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఉండడం పైనే దృష్టిని నిలుపు. నువ్వు ఆనందంగా ఉన్నావని అనుకో. చిరునవ్వు కూడా నవ్వితే మంచిదే. నువ్వు ఆనందంగా ఉన్నపుడు నీ శరీర కదలికలు ఎలా ఉంటాయో అలా అభినయించు. నేరుగా కూర్చుని, దీర్ఘ నిశ్వాసం తీసుకుని మంచి ఆలోచనలపై మనసును కేంద్రీకరించు. కొన్ని నిమిషాల్లోనే నీలో అసాధారణమైన మార్పు నీకే తెలుస్తుంది. దాని కంటే ముఖ్యంగా, ఈ వ్యతిరేక ఆలోచనల వ్యూహాన్ని అభ్యసిస్తూ, నీ మనసులోకి వచ్చే విషాద ఆలోచనల్ని వదిలించుకుంటూ ఉన్నావంటే, కొన్ని వారాలలోగా వాటికి నీ పై ఏ ఆధిపత్యమూ లేదని గమనిస్తావు. నేను చెప్తోంది అర్థమవుతోందా?'

జూలియన్ తన వివరణ కొనసాగించాడు. 'ఆలోచనలు చాలా ముఖ్యం. అవి సజీవమైనవీ, సజీవ శక్తి కలిగినవి అనుకో. ఎక్కువమంది తమ ఆలోచనల స్వభావాన్ని గురించి పట్టించుకోరు; నిజానికి మీ ఆలోచనల నాణ్యతే మీ జీవన నాణ్యతను కూడా నిర్దేశిస్తుంది. నువ్వు నడిచే వీధి, నువ్వు ఈత కొట్టే సరస్సు నీ బాహ్య ప్రపంచంలోభాగం అయినట్టే, ఆలోచనలు కూడా నీ బాహ్య ప్రపంచంలో భాగాలే. బలహీనమైన మనస్సు బలహీనమైన చర్యలకే దారి తీస్తుంది. ఒక బలమైన, సుశిక్షితమైన మనసు అద్భుతాలను సాధించగలదు. అలాంటి మనస్సును నిత్య అభ్యాసం ద్వారా ఎవరైనా సాధించవచ్చు. నీ జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా అనుభవించాలంటే, నీ అతి విలువైన ఆస్తులను చూసుకున్నంత జాగ్రత్తగా నీ ఆలోచనలను కాపాడుకోవాలి. నీ లోలోపలి అశాంతినంతా పోగొట్టుకోడానికి కష్టపడి పనిచేయి. దాని ఫలితాలు అద్భుతంగా ఉంటాయి.'

'జూలియన్, నేనేనాడు ఆలోచనలను సజీవ మూర్తులుగా చూడలేదే' ఒక విధమైన విస్మయంతో అన్నాను. 'కానీ, అవి నా చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంలోని ప్రతి విషయాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో ఇప్పుడు తెలుస్తోంది'

'మనం కేవలం సాత్విక ఆలోచనలే కలిగుండాలని శివనయోగులు విశ్వసిస్తారు. ఈ స్థితికి వారు రావడానికి చాలా కారణాలే ఉన్నాయి. ఇందాక నేను చెప్పిన అభ్యాసాలు చేయడం, మంత్రాలు ఉచ్చరించడం, ఆరోగ్యకరమైన భోజన అలవాట్లు కలిగి వుండడం, జ్ఞానం ప్రసాదించే గ్రంథాలు చదవడం, సజ్జన సాంగత్యం అనే వాటి వల్ల దీన్ని సాధించారు. వారి మనసుల్లో ఒక్క మలినమైన ఆలోచన వచ్చినా, ఎంతో దూరం నడిచి, జలపాతం కింద నించుని, ఆ చల్లదనాన్ని భరించలేని స్థితికి చేరుకునే వరకూ తడిసి, తమ శిక్షను అనుభవించేవారు'

'ఈ యోగులు వివేకవంతులని నువ్వు చెప్పినట్టు గుర్తు. ఒక్క చెడ్డ ఆలోచన వచ్చినంత మాత్రానే హిమాలయ పర్వతాల్లో భరించలేని చల్లనీటి జలపాతం కింద నించునే శిక్ష విధించుకోవడం వివేకుల లక్షణంలా లేదు. అతిగా ఉంది' అన్నాను.

న్యాయవాద వృత్తి తెచ్చిన అనుభవంతో నా ఆక్షేపణకు జూలియన్ ఠపీమని సమాధానం చెప్పాడు.

'జాన్. నేను కరుగ్గా చెప్పక తప్పదు. నీ మనసులో ఒక్కటంటే ఒక్కటి కూడా రాకూడని ఆలోచన రావడానికి వీల్లేదు'

'నిజమా?'

'నిజమే. ఆందోళనకరమైన ఏ ఆలోచనయినా, పిండం లాంటిది. అది చిన్నదిగానే ప్రారంభమవుతుందిగానీ క్రమంగా పెద్దదవుతుంది. చివరకు తనే ఒక ప్రాణిగా రూపుదిద్దుకుంటుంది.'

జూలియన్ ఓ క్షణం ఆగి మందహాసం చేసాడు. 'ఈ విషయం మాట్లాడుతున్నప్పుడు నేనొక మత బోధకుడిగా అనిపిస్తే ఏమీ అనుకోకు. నా ఉత్సాహం ఎందుకంటే ఇన్నాళ్ళకు, అసంతృప్తులు, నిరాసక్తులు, నిత్య బాధాజీవులు అయిన మనుషుల జీవితాల్ని బాగుపరచగల పరికరాలు

కనుక్కున్నానన్న ఆనందం. వాళ్ల దినచర్యలో గులాబీ గుండె వ్యూహం, వ్యతిరేక ఆలోచనల వ్యూహం చేర్చుకున్నారంటే ఆ జీవితాలు ఎంత బాగుపడతాయో వారికి చెప్పాలి. ఇవి తెలుసుకునే హక్కు వారికుంది.

'ఉద్యానవనం నుంచి రామన్ యోగి చెప్పిన కథలోని ఇతర అంశాలకు వెళ్లేముందు, వ్యక్తిగతంగానీ అభివృద్ధి కి పనికి వచ్చే మరో రహస్యాన్ని చెప్తాను. ఇది అతి ప్రాచీనమైన సిద్ధాంతం - ప్రతిదీ రెండుసార్లు సృష్టింప బడుతుంది, ఒకటి మనసులో, రెండోది వాస్తవంలో-అన్న దానిపై ఆధార పడింది. ఇప్పటికే ఆలోచనలు వస్తువలనీ, బయటి ప్రపంచాన్ని ప్రభావితం చేయడానికి మనం పంపించే సందేశాలనీ నీకు చెప్పాను. అంతే కాక, నీ బాహ్య ప్రపంచంలో మార్పులు చేయదలుచు కుంటే, ముందు నీ అంతర ప్రపంచంలో ప్రారంభించి, నీ ఆలోచనల స్థాయిని, సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవాలని ఇదివరకే చెప్పాను.

'ఇలా ఆలోచనలు నిర్మలంగా, పరిపూర్ణంగా ఉండడానికి శివన యోగులు చక్కని మార్గాన్ని కనిపెట్టారు. ఈ నైపుణ్యం వల్ల వారు తమ కోరికలను కూడ నిజం చేసుకోలిగారు. ఈ పద్ధతి ఎవరికైనా పని చేస్తుంది. ఎక్కువ డబ్బు సంపాదించాలనుకునే యువ న్యాయవాదికి, తన కుటుంబ జీవితాన్ని మరింత మెరుగుపరుచుకోవాలనుకునే తల్లికీ, తన అమ్మకాలు పెంచుకోవాలనుకునే సేల్స్‌మన్‌కీ అందరికీ ఇది పని చేస్తుంది. దీన్ని యోగులు 'సరస్సు రహస్యం' అని పిలుస్తారు. దీని కోసం, యోగులు ఉదయం నాలుగ్గంటలకే లేస్తారు. ఎందుకంటే ప్రాతః కాలంలో తమకు ప్రయోజనం చేకూర్చగల మాంత్రిక లక్షణాలున్నాయని వారి నమ్మకం. లేచిన వెంటనే వారు చాలా వాలుగా, సన్నగా ఉన్న పర్వతసానువుల్లోని దారి వెంబడి నడిచి చివరకు తాము ఒకప్పుడు నివసించిన ప్రదేశం చేరుకుంటారు. అక్కడ, కంటి చూపుకు కూడా సరిగ్గా ఆనని కాలిబాట వెంబడి, అటూ ఇటూ సరుగుడు చెట్లు, అందమైన పూల చెట్ల మధ్య నడిచి ఒక విశాల మైదాన ప్రాంతానికి చేరుకుంటారు. అక్కడ వేలకొద్దీ తెల్ల తామరలున్న నీలిరంగు నీళ్ళ సరస్సు ఉంటుంది. ఈ సరస్సులో నీళ్ళు చాలా నిశ్చలంగా, నెమ్మదిగా ఉన్నాయి. అది

నిజంగా మనల్ని కట్టి పడేసే అద్భుతదృశ్యం. ఈ సరస్సు తమ పూర్వీకులకు యుగయుగాలుగా సన్నిహితమైందని వారు నాకు చెప్పారు'.

'ఆ సరస్సు రహస్యమేమిటి?' నేను అసహనంగా అడిగాను.

జూలియన్ వివరించాడు. యోగులు సరస్సులోకి తదేకంగా చూస్తూ, తమ కలలు నిజం కావడాన్ని అందులో దర్శించారు. తాము కోరుకున్నది క్రమశిక్షణాసాధన అయితే, తాము ఉదయన్నే లేచి, శారీరక శ్రమ కలిగించే కసరత్తులు చేసి, రోజుల తరబడి మౌనంగా ఉండి, తద్వార తమ మనశ్శక్తిని పెంచుకున్నట్టు వారికి కనిపించేది. అలాకాక, తాము కోరుకుంటున్నది ఆనందమైతే, ఆ సరస్సులోకి చూసి, తాము ఎడ తెరిపిలేకుండా నవ్వుతు న్నట్టు, లేదా తోటి యోగులు కనిపిస్తే ప్రతిసారి చిరునవ్వుతో వారిని పలకరిస్తున్నట్టు కనిపించేది. తాము కోరుకుంటున్నది ధైర్యం అయితే, సంక్షోభాలు, సవాళ్లు ఎదురైనపుడు, తాము ధీశక్తితో వాటిని ఎదుర్కొంటు న్నట్టు కనిపించేది.

'రామన్ యోగి ఒక విషయం చెప్పాడు. అతను బాల్యంలో తోటి బాలుర కంటె చిన్నగా ఉండేవాడు కనక, ఆత్మ విశ్వాసం తక్కువగా ఉండేదిట. వారి పరిసరాల ప్రభావం వల్ల, ఆ అబ్బాయిలు తనపట్ల అభి మానంగా, దయగా ఉన్నప్పటికీ, అతను అభద్రతతో, సిగ్గుతో బాధపడే వాడు. ఈ బలహీనతను పోగొట్టుకోడానికి అతను ఈ సరస్సుకు వచ్చి, తను ఎవరిలా ఉండాలనుకుంటున్నాడో వారి ప్రతిబింబాలను సరస్సులో చూసేవాడు. ఒక్కోరోజు ఒక గొప్ప నాయకుడిగా ఊహించుకునే వాడు; తను పొడుగ్గా ఉన్నట్టు, నించుని, గంభీరమైన కంఠస్వరంతో ప్రసంగిస్తు న్నట్టు. కొన్ని సార్లు తను పెద్దవాడయి, యోగిగా మారి, అంతశ్శక్తితో వెలుగుతున్నట్టు. తను జీవితంలో సాధించాలనుకున్నదంతా అతను మొదట సరస్సు ఉపరితలంపై చూసాడు.'

'కొన్ని నెలల కాలంలోనే రామన్ యోగి తను కావాలనుకున్న వ్యక్తిగా మారాడు. ఒక్క విషయం, జాన్. మన మనసు చిత్రాలలో తనని తాను చూసుకుంటుంది. చిత్రాలు నీపట్ల నీస్వీయ ఊహా చిత్రాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ అభిప్రాయం నీ భావనలను, చర్యలను, సాధనలను ప్రభా

వితం చేస్తుంది. నీ స్వీయ ఊహాచిత్రం ప్రకారం నువ్వు సఫల న్యాయవాది కావడానికి తగిన వయస్సులేదని చెప్పినా, లేదా నీ అలవాట్లు మార్చుకునే వయస్సు దాటిపోయావని చెప్పినా, నువ్వు నీలక్ష్యాన్ని ఎప్పటికీ చేరుకోలేవు. అలాగే నీ స్వీయ ఊహాచిత్రం ధనం, లక్ష్యం, ఆరోగ్యం, ఆనందం అనేవి నీ కంటే భిన్నమైన నేపథ్యాల నుంచి వచ్చినవారికే గానీ నీకు కాదని చెప్తే, ఈ జోస్యమే చివరికి నీ జీవితంలో వాస్తవంగా మారుతుంది.

'అయితే, నువ్వు ఉత్తేజకరమైన, సృజనాత్మకమైన ఊహాచిత్రాలను నీ మనసనే వెండితెరపై ప్రసారం చేయడం ప్రారంభిస్తే, నీ జీవితంలో గొప్ప మలుపులు రావడం మొదలవుతుంది. ఐన్‌స్టీన్ ఏమన్నాడు తెలుసా? 'జ్ఞానం కంటే ఊహ గొప్పది' అని. అందుకే నువ్వు ప్రతినిత్యం, కొన్ని నిమిషాలయినా సరే, సృజనాత్మక ఊహాచిత్రాలు అభ్యసించడంలో గడపాలి. నువ్వేం కావాలనుకుంటున్నావో ఆ రూపంలో నిన్ను నువ్వు చూసుకో. అది గొప్ప న్యాయమూర్తి కావచ్చు; గొప్ప తండ్రి కావచ్చు; గొప్ప పౌరుడూ కావచ్చు'

'నేను సరస్సు రహస్యం అభ్యసించాలంటే ఒక ప్రత్యేకమైన సరస్సును దేన్నయినా వెతుక్కోవాలా?' అమాయకంగా అడిగాను.

'అక్కర్లేదు. ఆ సరస్సనేది యోగులు సానుకూల ఊహాచిత్రాల కల్పన కోసం వాడుకున్న ప్రతీక మాత్రమే. ఆ పని నువ్వు నీఇంట్లో హాల్లో కూర్చునీ చేయవచ్చు; ఆఫీసులోనూ చేయవచ్చు. తలుపేసుకో. టెలిఫోన్ ఆపెయ్యి; కళ్ళు మూసుకో. దీర్ఘంగా ఊపిరి తీయి. రెండు మూడు నిమిషాల తర్వాత నువ్వే విశ్రాంతిగా భావిస్తావు. ఆ తర్వాత, నువ్వు ఎవరిగా ఉండాలనుకుంటున్నావో ఆ చిత్రాలన్నీ తలచుకో. నీకు ప్రపంచంలోకెల్ల మంచి తండ్రి కావాలనుంటే, పిల్లలతో నువ్వు ఆడుకుంటున్నట్టు, నవ్వుతున్నట్టు, వారి ప్రశ్నలకు ఆనందంగా సమాధానం ఇస్తున్నట్టు ఊహించుకో. ఉద్రిక్త సమయంలోనూ నువ్వు హుందాగా, ప్రేమగా ప్రవర్తిస్తున్నట్టు ఊహించుకో. ఇదే సంఘటన నిజంగా జరిగితే ఎలా ప్రవర్తిసావన్న దృశ్యాన్ని మనసులోనే చిత్రించుకో.

ఈ రకమైన ఉహా చిత్రణ అనేక సన్నివేశాల్లో పనికివస్తుంది. న్యాయ

స్థానంలో నీ సంబంధాలు మెరుగు పరుచుకోడానికీ, ఆధ్యాత్మికత పెంపొందించుకోడానికీ ఇవి పనికి వస్తాయి. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగిస్తే, నీకు ఆర్థిక లాభాలతో పాటు, నీకవసరమనుకుంటే భౌతికమైన ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి. నువ్వు అర్థం చేసుకోవాల్సిందల్లా ఒకటే. నువ్వు కోరుకున్నది నీకు అందించడానికి అవసరమైన మాంత్రిక శక్తి నీ మనస్సుకు ఉంది. నీ జీవితంలో ఏదైనా లోటు ఉంటే అది నీ ఆలోచనల్లోనే లోపమే. అన్నీ అద్భుతమైన ఊహాచిత్రాలతోనే నీ మనసును నింపుకో. ఒక్క ప్రతికూల చిత్రం వచ్చినా విషం కక్కినట్టే. ఒక్కసారి ఈ ప్రాచీన వ్యూహం ఆచరించడం మొదలుపెడితే, నీ మనస్సుకున్న అనంతమైన సామర్థ్యం నీకర్థమై, నీలో నిద్రాణమై ఉన్న ప్రతిభ, శక్తి బంధనాల నుంచి విముక్తమవుతాయి.'

జూలియన్ ఏదో విదేశీ భాష మాట్లాడుతున్నట్టుగా ఉంది నాకు. ఆధ్యాత్మిక, భౌతిక సమృద్ధి సాధించడానికి కావలసిన మాంత్రిక శక్తి మన మనసుకుందని ఇంతవరకు ఎవరూ చెప్పగా నేను వినలేదు. అలాగే, ఊహాచిత్రానికున్న శక్తి, మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంపై దాని ప్రభావం అనే విషయాలను ఎవరూ ఎప్పుడూ చెప్పలేదు. కానీ నా అంతరాంతరాలలో జూలియన్ మాటల పట్ల విశ్వాసం కలుగుతోంది. ఈ మనిషి బుద్ధి బలం, నిర్ణాయక శక్తి సందేహించనవసరం లేనివి. న్యాయ విషయాల్లో ఇతని ప్రతిభ ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి చెందింది. నేనిప్పుడు నడుస్తున్న బాటలో అతను ఇదివరకే ప్రయాణించాడు. తూర్పు దేశాల యాత్రలో అతనికి ఏదో లభించిందన్న మాట మాత్రం వాస్తవం. అతని శరీర దారుఢ్యం, ప్రశాంత వదనం, అతనిలో వచ్చిన సమూలమైన మార్పు నేనతని మాటలు వినడమే మంచిదని చెబుతున్నాయి.

నేను వింటున్న విషయాల గురించి ఆలోచించేకొద్దీ, అవి చాలా నమ్మదగ్గవిగా కనిపిస్తున్నాయి. ఎలాగైనా, ఈనాడు మనం వాడుతున్న దానికంటే మనసుకు ఎక్కువ శక్తి ఉండే ఉండాలి. అది నిజం కాకపోతే, తమ పసి బిడ్డ కారు కింద పడితే, తల్లి కారును పైకెత్తి బిడ్డను రక్షించుకున్న సంఘటన ఎలా జరగ్గలదు? మార్షల్ క్రీడాకారుడు పేర్చిన ఇటుకలను ఒక్క దెబ్బతో ఎలా పిండిచేయగలడు? తూర్పు దేశాల యోగులు

తమ గుండె చలనాన్ని అభీష్టానుసారం ఎలా నిలవరించగలరు? భరించలేని బాధను ఏ మాత్రం చలించకుండ తట్టుకోగలరు? అసలు సమస్య బహుశా నాలోనే, మనిషికున్న అసాధారణ శక్తులపైన నమ్మకంలేని నా మనసులోనే ఉంది. ఈ సాయంత్రం, ఒకప్పటి కోటీశ్వరుడు, నేటి హిమాలయ యోగి అయిన ఈ వ్యక్తితో నేను గడుపుతున్న సమయం, నా జీవితాన్ని గురించి పునరాలోచించుకోడానికి వచ్చిన హెచ్చరికేమో.

'కానీ, జూలియన్, నువ్వు చెప్పిన అభ్యాసాలు ఆఫీసులో చేయడమెలా? ఇప్పటికే నా సహోద్యోగులు నన్నో విచిత్ర ప్రాణి అనుకుంటూ ఉంటారు' అన్నాను.

రామన్ యోగి, ఆయన సహచరులు తాము కొన్ని తరాల నుంచి వింటున్న ఒక జాతీయాన్ని నాతో కూడా అనేవారు. మనిద్దరికీ ముఖ్యమైన ఈ రోజున నేను నీకది చెప్తాను. ఆ మాటలేమిటంటే - 'మరో వ్యక్తి కంటే ఉన్నతుడివి కావడంలో గొప్పదనం ఏమీ లేదు. నీ లోని 'పాత నువ్వు' కంటే ఉన్నతుడివి కావడమే నిజమైన ఔన్నత్యం'. నేననేదేమిటంటే, నీ జీవితాన్ని నువ్వు మెరుగుపరుచుకోదలిస్తే, నీకు అర్హత ఉన్నవన్నీ పొందదలిస్తే, నీ పోటీ నీతోనే. ఇతరులు నీ గురించి ఏమనుకుంటారో అనవసరం. నువ్వు నీతో ఏమనుకుంటావన్నదే ముఖ్యం. నువ్వు చేస్తున్నది సరైనదైనపుడు మరొకరి తీర్పుల గురించి పట్టించుకోకు. నీ ఆత్మకు, నీ హృదయానికి నువ్వు తప్పు చేయడం లేదని తెలిసినపుడు ఏమైనా చెయ్యి. మంచి చేస్తున్నపుడు సిగ్గుపడకు. ఏది మంచిదో గుర్తించు, దానికి కట్టుబడి ఉండు. ఇంకోటి. నీకు పుణ్యముంటుంది కానీ.. ఇతర వ్యక్తుల యోగ్యతతో పోల్చుకుని నీ యోగ్యతను బేరీజు వేయకు. రామన్ యోగి అన్నట్టు 'ఇతరుల కలల గురించి ఆలోచిస్తు నువ్వు గడిపే ప్రతి క్షణం నీ కోసం సమయం నుంచి కొంచెం కోల్పోతావు'

అప్పటికి అర్థరాత్రి దాటి ఏడు నిమిషాలయింది. విచిత్రం. నాకసలు అలసట గానే లేదు. ఆ మాట జూలియన్ తో అంటే, అతను నవ్వాడు. 'జ్ఞానమయ జీవనంలోని మరో సూత్రం నువ్విప్పుడు నేర్చుకున్నావు. చాలావరకు అలసట అన్నది మనసు సృష్టే. ఒక దిశానిర్దేశం, ఒక స్వప్నం లేని వారినే అలసట ఆవహిస్తుంది. ఒక ఉదాహరణ చెప్తాను.

విను. నువ్వు మధ్యాహ్నం పూట ఆఫీసులో కూర్చుని కేసు సిద్ధం చేసుకుంటూ పేపర్లు చదువుతూంటే మనసు వేరే విషయాలపైకి మళ్ళడం, కునుకు పట్టడం నీకు జరిగిందా ఎప్పుడైనా?'

'అప్పుడప్పుడూ' అన్నాను.అసలు అది 'ఎప్పుడూ జరుగుతుందని' చెప్పడానికి మొహమాట పడ్డాను. 'పని చేసే చోట నిద్ర మత్తు రావడమన్నది అందరికీ సహజమే.'

'కానీ, అప్పుడు ఏ మిత్రుడో నీకు ఫోను చేసి బేస్ బాల్ ఆటకు ఆహ్వానించాడనుకో. లేదా గోల్ఫ్ పై ఏదో సందేహానికి నీ సలహా అడిగాడనుకో. నీ మత్తంతా వదిలి ఉత్సాహంగా అయిపోతావా లేదా? నా అంచనా సరిగ్గానే ఉందా?'

'నిజమే'

జూలియన్ గొప్ప సంతృప్తితో ఉన్నాడు. 'అంటే నీ అలసట అంతా నువ్వు సృష్టించుకున్నదే. నీకు చికాకేసే పని తప్పించుకోడానికి నువ్వు కల్పించుకున్న సాకే. ఈరాత్రి నీకు నా కథ ఆకర్షణీయంగా ఉంది; నేను నేర్చిన విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవాలని నీకు కుతూహలంగా ఉంది. ఈ ఆసక్తి, మానసిక ఏకాగ్రత నీకు శక్తినిచ్చాయి. ఈ సాయంత్రం, నీ మనసు గతంలోనూ లేదు; భవిషత్తు పైనా లేదు. ఈక్షణం పైన, అంటే మన సంభాషణ పైనే కేంద్రీకృతమైంది. ఇదే విధంగా నువ్వు ఎప్పుడూ వర్తమానంపై ఏకాగ్రతతో వ్యవహరిస్తే, నీలో అవధుల్లేని శక్తి జనిస్తుంది. దానికి గడియారంతో నిమిత్తం లేదు'

నేను అంగీకార సూచకంగా తల ఊపాను. జూలియన్ వివేకం చాలా తెలిసినట్టుగానే ఉంది; కానీ ఇంతవరకు తోచలేదు నాకు. సామాన్య విజ్ఞానం అంటే కామన్ సెన్స్ నిజానికి అంత సామాన్యం కాదేమో. నా చిన్నప్పుడు మా నాన్న ఒక వాక్యం పదే పదే ఎందుకనే వాడో ఇపుడర్థమైంది. 'అన్వేషించే వారికే ఏదైనా లభ్యం అవుతుంది'. ఆయన ఇప్పుడు నాతో ఉంటే బావుండేది.

ఏడవ అధ్యాయం - జూలియన్ నేర్పిన జ్ఞాన సారాంశం

ప్రతీక	ఉద్యానవనం
సద్గుణం	నీ మనసును నియంత్రించడం
వివేకం	• మనసును పోషిస్తే - అది నీ ఊహల కతీతంగా వికసిస్తుంది • నీ ఆలోచనల నాణ్యతే నీ జీవన నాణ్యతను నిర్దేశిస్తుంది • తప్పులంటూ ఏవీ లేవు - గుణపాఠాలు మాత్రమే. వైఫల్యాలను వ్యక్తి గతవికాసానికీ, ఆధ్యాత్మిక వృద్ధికి అవకాశాలుగా స్వీకరించు
నైపుణ్యాలు	• గులాబీ పువ్వు గుండె • వ్యతిరేక ఆలోచనలు • సరస్సు రహస్యం
ఉల్లేఖనం	ఆనందం రహస్యం చాలా సులభం. నీకు నిజంగా దేని మీద అపేక్ష ఉందో గుర్తించి దాని సాధనకు నీ యావచ్ఛక్తినీ వినియోగించు. ఇది చేసావంటే నీ జీవితం సమృద్ధితో నిండి నీ ఆకాంక్షలన్నీ గౌరవప్రదంగానూ, సుళువుగానూ నెరవేరుతాయి.

ఆస్తులు అమ్ముకున్న యోగి

ఎనిమిదవ అధ్యాయం



నీ అంతర్జ్వాలను వెలిగించు

నిన్ను నువ్వు విశ్వసించు. నీవు యావజ్జీవితం ఆనందించగల జీవన విధానాన్ని సృష్టించుకో. నీలో ఉన్న అవకాశాల మెరుపులను శాయశక్తులా విజయ జ్వాలలుగా మార్చుకో.

- ఫోస్టర్ సి. మె క్లెల్లాన్

'నాతో రామన్ యోగి హిమాలయాల్లో తన మాంత్రిక కథను పంచుకున్న రోజు, చాలా విధాలుగా ఈరోజు లాంటిదే' అన్నాడు జూలియన్.

'నిజమా?'

'మా ఇద్దరి సమావేశం సాయంత్రం మొదలై రాత్రి దాటిపోయింది. మా ఇద్దరి మధ్య ఎలాంటి సాన్నిహిత్యం ఏర్పడిందంటే ఆ గాలిలో విద్యుత్ ప్రకంపనాలున్నట్టు అనిపించింది. నేన్నీకు ఇదివరకే చెప్పినట్టు, రామన్ యోగిని చూసిన క్షణమే, నేనెన్నడూ ఎరగని నా సోదరుడిలా అనిపించాడు. ఈ రాత్రి, ఇక్కడ నీతో కూర్చుని నీ ముఖంలో ఆ ఉత్సుకత చూస్తుంటే, నాలో అలాంటి శక్తి, అనుబంధమే కలుగుతోంది. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే, మనం స్నేహితులుగా ఉన్నప్పటినుంచే నాకు నువ్వు తమ్ముడిలా అనిపించేవాడివి. నిజం చెప్పాలంటే, నాకు నీలో నేనే కనిపిస్తాను'

'జూలియన్, నువ్వు అసాధారణమైన న్యాయవాదివి. నీ ప్రభావాన్ని నేనెన్నడు మరిచిపోలేను'

కానీ అతనికి తన గతాన్ని తలుచుకునే ఉద్దేశం లేదని అర్థమైంది.

'జాన్, రామన్ యోగి కథల్లోని విషయాలని నీతో ఇంకా పంచుకోవాలని ఉంది. కానీ, అది చేసే ముందు, ఒక్క విషయం నిర్ధారణ కావాలి.

ఇప్పటికే నీ వ్యక్తిగత పరిణామానికి అవసరమైన ఎంతో శక్తిమంతమైన అనేక వ్యూహాలు తెలుసుకున్నావు. వాటిని క్రమం తప్పకుండా ఆచరిస్తే నీ జీవితాన్ని అద్భుతంగా మార్చేస్తాయి. నేనీ రోజు నా హృదయాన్ని తెరిచి నాకు తెలిసిందంతా చెప్పేస్తాను. అది నా విధి. నువ్వు కూడా ఈజ్ఞానాన్నంతా ఇతరులకు పంచడం ఎంతో అవసరమనే విషయాన్ని నువ్వు సంపూర్ణంగా అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం చాలా అల్లకల్లోలమైన ప్రపంచంలో నివసిస్తున్నాం. దాన్నిండా వ్యతిరేక భావనలే. ఈ సమాజంలో చాలామంది రాదారి లేని పడవల్లా, లైట్ హౌస్ కోసం వెతుకుతూ, రాతి ఒడ్డుకు కొట్టుకుని చిన్నాభిన్నం కాకుండా ఎలా ఆత్మ రక్షణ చేసుకోవాలనే భయంలో, అలసటలో బతుకుతున్నారు. నువ్వు ఒక కెప్టెన్ లా వ్యవహరించాల్సి వుంటుంది. శివన యోగులు ఇచ్చిన సందేశాన్ని అవసరమైన వారందరికీ పంచగలవన్న విశ్వాసం నీపై నాకుంది'

కొంతసేపు ఆలోచించిన తర్వాత, అతను చెప్పిన పని చేస్తానని ఒప్పుకున్నాను. అతను ఉద్రేకంతో కొనసాగించాడు. 'ఈ మొత్తం అభ్యాసంలోని గొప్పతనమేమిటంటే, నువ్వు మరొకరి జీవితాన్ని మెరుగు పరచాలని ప్రయత్నించే క్రమంలో నీ జీవితం ఉన్నత శిఖరాలు చేరుకుంటుంది. ఈ సత్యం, అసాధారణ జీవనం గదపడానికి ప్రాచీనులు ప్రతిపాదించిన సూత్రం పై ఆధారపడివుంది.'

'చెప్పు చెప్పు'

'హిమాలయ యోగులు తమ జీవితాలకు పెట్టుకున్న నియమం చాలా సరళమైనది; ఇతరులకు అత్యధిక సేవ చేసే వాడే మానసికంగా, శారీరకంగా,భౌతికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా అత్యధిక ఫలాలను పొందుతాడు. ఇదే ఆంతరమైన శాంతికి, బాహ్యమైన సంతృప్తికి మార్గం'

నేనెక్కడో ఒక చోట చదివాను; ఇతరులను అధ్యయనం చేసే వారు వివేకులు; కానీ తమని తాము అధ్యయనం చేసుకునే వారు జ్ఞానులు. బహుశ, ఇప్పుడు నా ఎదట ఉన్న మనిషి తనను తాను పూర్తిగా తెలుసుకున్నాడని చెప్పొచ్చు. తన పవిత్ర దుస్తుల్లో, యువ బుద్ధుడిలా

మందహాసంతో నా ఎదట ఉన్న జూలియన్ మాంటెల్ కు అన్నీ ఉన్నాయి; సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, ఆనందం, ఈ విశ్వంలో తన పాత్ర గురించిన సమ్యక్ పరిజ్ఞానం అన్నీ ఉన్నాయి. కానీ, అతనికి స్వంతమంటూ ఏమీ లేదు.

'ఇప్పుడిక నీకు లైట్ హవుస్ గురించి చెప్పాలి' అన్నాడు జూలియన్, తన పని మీద ఏకాగ్రతతో.

'రామన్ యోగి కథలోకి ఇదెట్లా చేరుతుందో నాకర్థం కావట్లేదు' అన్నాను.

'నేను వివరించడానికి ప్రయత్నిస్తాను' అన్నాడు. ఇప్పుడతను సర్వ సంగ పరిత్యాగం చేసి యోగిగా మారిన న్యాయవాది కంటే, ఉపాధ్యాయు డిలా అనిపించాడు.

'ఇప్పటి దాకా నువ్వు మనసు ఒక తోటలాంటిదనీ, దాన్ని నిత్యం నీళ్ళుపోసి పెంచినట్లు పోషిస్తేనే అది వికసిస్తుందనీ తెలుసుకున్నావు. ఆ తోటలోకి మలినమైన ఆలోచనలు, చర్యలు అనే కలుపు మొక్కలు రాకుండా చూసుకో. నీ హృదయద్వారం వద్ద కాపలాదారులా నించో. దాన్ని ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంచుకో-నువ్వు చేయనివ్వాలే గానీ అది నీ జీవితంలో అద్భుతాలు చేయగలదు'

'ఆ తోట మధ్యలో ఒక దిగ్భ్రాంతికరమైన లైట్ హవుస్ ఉందని నేను చెప్పడం నీకు గుర్తుండే ఉంటుంది. ఈ ప్రతీక నీకు మరో ప్రాచీన జీవన సూత్రాన్ని గుర్తుకు తెస్తుంది. అదేమిటంటే - మన జీవిత లక్ష్యం, లక్ష్యం గల జీవితం ఉండడమే. పూర్తిగా జ్ఞానం పొందిన వారికి తమకు మానసికంగా, శారీరకంగా, భౌతికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా జీవితం నుంచి ఏంకావాలో తెలిసుంటుంది. నీ ప్రాధాన్యతలు, లక్ష్యాలు స్పష్టంగా నిర్వ చించుకుని వుంటే అవి, నీ జీవన యానం సముద్రం ఆటుపోట్లను ఎదు ర్కొంటున్నపుడు, లైట్ హౌస్ చేసే పని చేస్తాయి. ఒక్కసారి, మనం మన జీవన దిశను సమూలంగా మార్చేసుకుంటే మన జీవితం కూడా సమూలంగా మారిపోతుంది. కానీ నువ్వసలు ఎక్కడికి వెళ్తున్నావో కూడా తెలీకపోతే, అక్కడికి చేరుకున్నపుడు నీకెలా తెలుస్తుంది చేరుకున్నట్టు?'

జూలియన్, తనకూ, రామన్ యోగికీ మధ్య ఈ సంభాషణ జరిగినప్పటి సన్నివేశం గుర్తుకువచ్చింది. యోగి మాటలు యథాక్షరంగా గుర్తుకొచ్చాయి. రామన్ యోగి ఇలా అన్నాడు. 'జీవితం తమాషా అయినది. మామూలుగా అయితే తక్కువ పనిచేసినవాడు ఎక్కువ ఆనందంగా ఉంటాడని అనుకుంటాం. అయితే, జీవితానందాన్ని ఒక్క పదంలో నిర్వచించవచ్చు: విజయం లేదా సాధించడం. నీ లక్ష్యాలను నిర్వచించుకుని, వాటి సాధన దిశగా ప్రయాణించడానికి ఆత్మ విశ్వాసంతో కష్టపడి పనిచేసినపుడే శాశ్వతానందం లభిస్తుంది. నీలో అంతర్గతంగా ఉన్న జ్వాలను రగిలించడమనే రహస్యం అంటే ఇదే. నీకిది తమాషాగా అనిపించవచ్చు. నేను విజయాలే కేంద్రంగా పనిచేసే సమాజం నుంచి వేల మైళ్ళు ప్రయాణించి, హిమాలయ పర్వతాలపై ఉన్న యోగుల సమూహాన్ని దర్శించి, వారి నుంచి ఆనంద రహస్యం తెలుసుకుందామంటే, మళ్ళీ విజయాలు సాధించడమే ఆనందం అని తెలుసుకున్నానంటే విచిత్రంగానే ఉంటుంది కానీ అది నిజం.'

'వాళ్లంతా పని రాక్షసులైన యోగులు కదా' అన్నాను సరదాగా.

'కానే కాదు. ఈ యోగులు ఎంతో ఉత్పత్తి చేసిన మాట నిజమే కానీ, కొంప మునిగినట్టు హడావిడిగా పని చేసి కాదు. నెమ్మదిగా, ప్రశాంతంగా, ఏకాగ్రతతో, జెన్ తరహాలో పనిచేసి'.

'అదెలా?'

'వాళ్ళు చేసిన ప్రతి దానికీ ఒక ప్రయోజనం ఉంది. వాళ్లకు ఆధునిక సమాజంతో సంబంధం లేకపోవచ్చు; వారి జీవితం ఆధ్యాత్మికమే కావచ్చు; కానీ అది చాలా ప్రభావ వంతమైనది. కొందరు ప్రాచీన తాత్విక గ్రంథాలను పరిష్కరించారు; మరి కొందరు ప్రతిభావంతమైన, ఎంతో సృజనాత్మక సంపద కలిగిన కవిత్వం రచించారు; ఇంకా కొందరు సంపూర్ణ ధ్యానంలో, పద్మాసనంలో కూర్చుని మౌనం పాటించారు. ఏదైనా శివన యోగులు కాలాన్ని వ్యర్థం చేయలేదు. వారి సామూహిక చైతన్యం వారి జీవితానికి ఒక లక్ష్యం ఉందనీ, వారు పూర్తి చేయాల్సిన విధులున్నాయనీ వారికి చెబుతూనే ఉంది'

రామన్ యోగి నాతో ఇలా అన్నాడు. 'కాలమే నిలిచిపోయినట్లున్న ఈ హిమాలయాల్లోని శివన ఆశ్రమంలో కొందరు సాధారణ జీవితం గడిపే, ఆస్తిపాస్తులులేని యోగులకు ఏం అవసరాలుంటాయి, వారు సాధించాల్సింది ఏముంటుంది అని నువ్వు అనుకోవచ్చు. కానీ, విజయాలన్నీ భౌతిక జీవితానికి సంబంధించినవే కానక్కర్లేదు. వ్యక్తిగతంగా నన్నడిగితే, మనశ్శాంతి, ఆత్మ నియంత్రణ శక్తి, జ్ఞానం సాధంచడం నా లక్ష్యాలని చెబ్తాను. నా జీవిత చరమాంకంలోగా ఇది సాధించడంలో విఫలమైతే, నేను అసంతృప్తితో, నిరాశతో మరణిస్తాను'

అక్కడి యోగుల్లో ఎవరైనా తమ మరణం గురించి తనతో ప్రస్తావించడం అదే మొదటిసారని జూలియన్ అన్నాడు. 'నా మొహంలో ఈ భావాన్ని రామన్ యోగి కనిపెట్టాడు. ఇలా అన్నాడు. 'నువ్వేం బెంబేలు పడనక్కర్లేదు, మిత్రమా. నేనిప్పటికే వందేళ్ళు పూర్తి చేసుకున్నాను. ఇప్పట్లో పోయే ఉద్దేశం కూడా లేదు. నేను చెప్పదలుచుకున్నదల్లా ఒకటే. నీకు నీ జీవిత కాలంలో ఏం సాధించాలని ఉందో - అది శారీరకం కావచ్చు; భౌతికం కావచ్చు; మానసికం కావచ్చు; ఆధ్యాత్మికం కావచ్చు; దాన్ని కనక అన్వేషిస్తే, చివరకు శాశ్వతానందాన్ని పొందుతావు. అయితే, ఆ లక్ష్యం ఏమిటో నీకు స్పష్టంగా తెలియాలి. దాని కోసం నువ్వు క్రమం తప్పకుండ కృషి చేయాలి. దీన్నే మా వంటి యోగులు 'ధర్మం' అంటారు.'

'అంటే ధర్మ ఆచరణ వల్ల జీవిత పర్యంతం సంతృప్తి లభిస్తుందంటావా?' అడిగాను

'తప్పకుండా. ధర్మాచరణ వల్లే మానసిక ప్రశాంతి, శాశ్వత సంతృప్తి లభిస్తాయి. ధర్మమనేది మన ప్రాచీన సూత్రం ఉందే - ఈ భూమిపై నడిచే ప్రతి వ్యక్తికీ ఒక వీరోచిత కర్తవ్యం ఉంటుంది - అన్నదానిపై ఆధారపడింది. మనందరికీ అసమానమైన ప్రతిభ, నైపుణ్యాలను భగవంతుడే ఇచ్చాడు, ఈ జీవితంలో సాఫల్యం పొందడానికి. మనం చేయాల్సిందల్లా వాటిని కనుక్కోవడం, తద్వారా మన జీవిత లక్ష్యాన్ని కనిపెట్టడం'

నేను మధ్యలో అడ్డు తగిలాను. 'నువ్విందాక అన్నావే. కాస్త సాహసం

చేయాలి జీవితంలో అని. ఇది అలాంటిదేనా?'

'కావచ్చు; కాకపోవచ్చు'

'నాకర్థం కాలేదు'

'ఒక రకంగా చూస్తే నిజమే. నువ్వు ఏది సాధించగలవో, నీ జీవిత ధ్యేయం ఏమిటో కనుక్కోవడానికి కొద్దో గొప్పో ప్రయోగాలు, సాహసాలు అవసరమే. కాదనను. చాలా మంది తమ ఉద్యోగాలు తమ లక్ష్యానికి అడ్డు తగులుతున్నాయని అనుకున్నపుడు వాటిని వదిలిపెట్టారు. ఆత్మ పరీక్ష, ఆత్మాన్వేషణ అనేవి చేయడానికి సాహసం అవసరమే. మరో రకంగా చూస్తే, అది సాహసం కాదు. నీ జీవిత లక్ష్యం గుర్తించడం సాహసం ఎందుకవుతుంది. ఆత్మావిష్కరణ అన్నది ఆత్మ జ్ఞానానికి డిఎన్ఏ లాంటిది. అది మంచిదే కాదు; అత్యవసరమైంది కూడా.'

'నీ ధర్మ మేమిటి, జూలియన్?' నా కుతూహలాన్ని కప్పిపెట్టుకుంటూ యథాలాపంగా అడిగినట్టు అడిగాను.

'నాది చాలా మామూలుది. ఇతరులకు నిస్వార్థంగా సేవ చేయడం. ఒకటి గుర్తుంచుకో. ఊరికే నిద్రపోతూ, విశ్రాంతి తీసుకుంటూ, లేదా పనీ పాటా లేకుండ పొద్దు పుచ్చుతుంటే నీకు నిజమైన ఆనందం ఎప్పటికీ కలగదు. బెంజమిన్ డిజ్రెయిలీ అన్నట్టు 'విజయ రహస్యం అంటే నిరంతర లక్ష్యం ఉండడమే'. నీకు నువ్వు గొప్ప లక్ష్యం పెట్టుకుని, దాని సాధనకు నిరంతరం ప్రయత్నిస్తూ ఉండడంలోనే ఆనందం దాగి వుంది. అతి తక్కువ ప్రాముఖ్యం కలిగిన వాటి కోసం అత్యధిక ప్రాముఖ్యం కలిగిన విషయాలను ఎప్పటికీ త్యాగం చేయకూడదు అన్న విశ్వకాలీన సూత్రం అమలు జరపడమే మన లక్ష్యం. రామన్ యోగి కథలోని లైట్ హవుస్ స్పష్టంగా నిర్వచించుకున్న లక్ష్యానికి, దాన్ని సాధించాలన్న అకుంఠిత దీక్షకీ ప్రతీక'

ఆ తర్వాత కొన్ని గంటలు సాగిన మా చర్చలో, జూలియన్ మాటల్ని బట్టి, పూర్ణపురుషులని చెప్పగలిగిన వారంతా తమ లక్ష్యాలను, తమ ప్రతిభను గుర్తించి ఆ దిశగా నిరంతర కృషి చేసినవారేనన్న సత్యాన్ని తెలుసుకున్నాను. కొందరు నిస్వార్థంగా వైద్యవృత్తి ద్వారా ప్రజా సేవ

చేస్తే, మరికొందరు కళాకారులై ప్రజాసేవ చేస్తున్నారు. కొందరు అసాధారణ వాక్పటిమ కలిగి, మంచి అధ్యాపకులవుతున్నారు. ఇంకొంత మంది సృజనాత్మకతతో వ్యాపార రంగంలోనో, వైజ్ఞానికి రంగంలోనో రాణిస్తున్నారు. దీనికంతటికీ కీలకం మన వీరోచిత కర్తవ్యాన్ని గుర్తించడం, పరుల సేవ కూడా అందులో భాగమని తెలుసుకోవడం.

'ఇది ఒక రకమైన లక్ష్యనిర్దేశమంటావ్?' అడిగాను

'లక్ష్యనిర్దేశమన్నది ప్రారంభం మాత్రమే. నీ లక్ష్యాలన్నిటినీ క్రమబద్ధం చేసినపుడే వాటిని సాధించే మార్గం అన్వేషించడానికి కావలసిన సృజనాత్మకత నీలో పెరుగుతుంది. నువ్వు నమ్ము,నమ్మకపో. రామన్ యోగి ఆయన సహచరులు లక్ష్యాల విషయంలో చాలా పట్టుగా ఉంటారు'

'నేన్నమ్మను. మహాయోగులు హిమాలయ పర్వతాల్లో నివసించేవాళ్లు, రాత్రంతా ధ్యానంలో ఉండి, పగలంతా లక్ష్యాలు నిర్దేశించుకుంటారట. బావుంది వినడానికి'.

'జాన్, దేన్నయినా ఫలితాలను బట్టి నిర్ణయించు. నాకేసి చూడు. ఒక్కోసారి అద్దంలో చూసుకున్నపుడు నన్ను నేనే గుర్తు పట్టను. ఒకప్పటి నా అసంతృప్త జీవితం ఇప్పుడు సాహసంతో, మర్మజ్ఞతతో, ఉత్సాహంతో నిండిపోయింది. నేను మళ్ళీ యువకుణ్ణయ్యాను. ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. నేనిప్పుడు నిజంగా ఆనందంగా ఉన్నాను. నేను నీతో పంచుకుంటున్న జ్ఞానం ఎంత సమర్థమైందీ, ముఖ్యమైందీ, జీవనాన్నిచ్చేదీ అంటే నువ్వు ఎప్పటికీ దాన్ని స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి.'

'నేను నిజంగానే సిద్ధంగా ఉన్నాను, జూలియన్. నువ్వు చెప్పిన విషయాలన్నీ చాలా వివేకపూర్ణంగా ఉన్నాయి. కాకపోతే కొన్ని వ్యూహాలు కొంచెం విచిత్రంగా ఉన్నాయి. కానీ నేను వాటిని అమలుచేయడానికి ప్రయత్నిస్తానని మాట ఇచ్చాను. చేస్తాను. నువ్విచ్చిన సమాచారం చాలా శక్తిమంతమైందని ఒప్పుకుంటాను'

'నేను ఇతరుల కంటే దూరం చూడగలుగుతున్నానంటే దాని అర్థం నేను గొప్ప గురువుల భుజాల మీద నించున్నానని' అన్నాడు జూలియన్ ఎంతో వినయంగా. 'నీకు మరో ఉదాహరణ చెప్తాను. రామన్ యోగి

గొప్ప విలుకాడు. జీవితంలో ఎక్కడికక్కడ లక్ష్యాలు నిర్దేశంచుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో చెప్పడానికి అతను ఒక ప్రదర్శన ఇచ్చాడు.'

'మేము కూర్చున్న చోటికి దగ్గర ఒక ఓక్ వృక్షం ఉంది. తను నిత్యం ధరించే గులాబీల దండ నుంచి రామన్ యోగి ఒక గులాబిని తొలగించి చెట్టు మొదలుపై ఉంచాడు. తర్వాత తను దూరప్రయాణాలపై వెళ్ళినపుడల్లా తీసుకు వెళ్లే సంచినుంచి మూడు వస్తువులు బయటకు తీశాడు. మొదటిది అతనికెంతో ప్రియమైన సువాసనలు వెదజల్లే గంధపుచెక్కతో చేసిన విల్లు, రెండోది బాణం. మూడోది తెల్లటి చేతి రుమాలు. నేను న్యాయమూర్తులను, న్యాయ నిర్ణేతలను మెప్పించడం కోసం జేబునుంచి కనిపించేలా వేసుకునేవాణ్ణి చూడు. అలాంటి రుమాలు' అన్నాడు కొంచెం క్షమాపణ కోరుతున్నట్టుగా.

తర్వాత రామన్ యోగి జూలియన్‌ను రుమాలుతో తన కళ్ళు బంధించమని చెప్పాడు.

'నేను గులాబీనుంచి ఎంత దూరంలో ఉన్నాను?' అని అడిగాడు రామన్ యోగి.

'ఓ వంద అడుగులుండవచ్చు' అన్నాడు జూలియన్

'నేను నిత్యం నా విలువిద్య అభ్యసిస్తున్నపుడు నువ్వు చూశావా?', జవాబు తెలిసే అడిగాడు యోగి.

'మీరు మూడు వందల అడుగుల దూరం నుంచి లక్ష్యాన్ని బాణంతో ఛేదించడం చూసాను. ఈ దూరం నుంచి మీరు బాణం వేయలేకపోవడం అన్నది నేనూహించలేను' అన్నాడు జూలియన్ బుద్ధిమంతుడిలా.

అప్పుడు, కళ్ళు బంధించుకున్న రామన్ యోగి నేలపై నిల్చుని, తన శక్తినంతా ఉపయోగించి విల్లును వంచి, చెట్టు మొదలు నుంచి వేలాడుతున్న రోజా పువ్వుపై బాణం వదిలాడు. బాణం వెళ్ళి ఆ చెట్టులో తన లక్ష్యానికి చాలా దూరంగా చెట్టుకు తగిలి కిందపడిపోయింది.

'అయ్యో. అదేమిటి రామన్ యోగి. మీరు మీ మాంత్రిక సామర్థ్యాన్ని ఇంకా గొప్పగా నా ముందు ప్రదర్శిస్తారని అనుకున్నానే. ఏమైంది?'

'మనం ఈ ఏకాంత ప్రదేశానికి రావడానికి ఒకే కారణం ఉంది. నీకు

ఇవాళ నా ప్రాపంచిక జ్ఞానాన్నంతటినీ వెల్లడించడానికి నేను ఒప్పు కున్నాను. నువ్వు జీవితంలో స్పష్టమైన లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకోవలసిన అవసరాన్ని, నువ్వు ఏ మార్గంలో వెళ్తున్నావో తెలుసుకోవాల్సిన అవసరాన్ని నొక్కి చెప్పడానికే ఈ ప్రదర్శన. నువ్వు ఇప్పుడు చూసిన ప్రదర్శన, లక్ష్యాన్ని సాధించాలనుకుంటున్న ఎవరైనా గుర్తుంచుకోవలసిన ఒక ముఖ్యమైన సత్యాన్ని తెలుపుతుంది. అది - నువ్వు చూడలేని లక్ష్యాన్ని దేన్నీ నువ్వు ఎప్పటికీ చేరుకోలేవు అన్నది. జనం ఏం చేస్తారంటే మరింత ఆనందంగా, మరింత శక్తితో, జీవనోత్సాహంతో బతకాలని కలలు కంటూ ఉంటారు. అంతే కానీ నెలకు ఒక్క పదినిమిషాలయినా తమ లక్ష్యాలను ఒక చోట రాసుకుని, తమ జీవితానికి అర్థమేమిటనీ, తమ ధర్మమేమిటనీ ప్రశ్నించుకోవాలని అనుకోరు. ఇలా లక్ష్యాన్ని స్పష్టంగా రాసుకుంటే నీ జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవచ్చు. నీ ప్రపంచం మరింత సుసంపన్నం, సుఖవంతం అవుతుంది'

'చూడు, జూలియన్, మా ప్రాచీనులు మన మానసిక, శారీరక, ఆధ్యాత్మిక జీవితాల్లో మన లక్ష్యం ఏమిటో స్పష్టంగా నిర్వచించుకోవడం వాటి సాధనకు అత్యవసరమని చెప్పారు. మీ ప్రపంచంలో ప్రజలు ఆర్థిక, భౌతిక లక్ష్యాలు ఏర్పరచుకుంటారు. నీకు అదే విలువైనదైతే, నాకు దానితో పేచీ ఏం లేదు. అయితే, ఆత్మ నియంత్రణ, ఆంతర జాగృతి సాధించాలంటే మాత్రం, ఇతర రంగాల్లో కూడా లక్ష్యాలు ఏర్పరచు కోవలసివుంటుంది. నేను నాకు కావలసిన మనశ్శాంతి గురించి, ఒక్కొక్క రోజూ నేనుపయోగించవలసిన శక్తిని గురించి, ప్రతిరోజూ నా చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులకు నేను అందించవలసిన ప్రేమ గురించి స్పష్టమైన లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకున్నానంటే నీకు ఆశ్చర్యం కలుగుతుందేమో. లక్ష్య నిర్దేశం అన్నది నీలా భౌతిక ఆకర్షణల ప్రపంచంలో జీవించే గొప్ప న్యాయవాదు లకే పరిమితం కాదు. తమ ఆంతర, బాహ్య జీవితాల నాణ్యతను పెంచు కోవాలని ఆశించేవారెవరైనా ఓ కాయితం తీసుకుని తమ లక్ష్యాలను రాయడం ప్రారంభించవచ్చు. ఇది జరగ్గానే ప్రకృతి శక్తులు రంగంలోకి వచ్చి ఈ కలల్ని నిజం చేయడానికి తోడ్పడతాయి.'

నేను వింటున్నది నన్ను విస్మయంలో ముంచింది. నేను చిన్నప్పుడు ఫుట్ బాల్ ఆడుతుండేవాణ్ణి. నా కోచ్ ఎప్పుడూ అనేవాడు, ఒక్కొక్క ఆట నుంచి నువ్వేం ఆశిస్తున్నావో నిర్ణయించుకోమని. 'ఫలితాన్ని నిర్ణయించుకుని మొదలెట్టమని' అనేవాడు. అందుకే మేము ఒక నిర్దిష్ట విధానాన్ని సిద్ధం చేసుకునే మైదానంలోకి దిగేవాళ్లం. అలాంటికి నేను వయసు వచ్చే కొద్దీ, అలాంటి గేమ్ ప్లాన్ నా జీవితానికి కూడా ఎందుకు అనుకోలేకపోయానని నాకు అనుమానం వచ్చింది. దీనికి జూలియన్, రామన్ యోగి ఏమైనా మార్గం చెప్పగలరేమో.

'ఇంతకూ ఒక కాయితం మీద లక్ష్యం రాసుకున్నంత మాత్రాన ఏమవుతుందట? అంత మామూలు పని వల్ల ప్రత్యేకంగా ఒరిగేదేమిటి?' అడిగాను.

జూలియన్ నా ప్రశ్నకు చాలా ఆనందించాడు. 'నువ్వు చూపుతున్న ఆసక్తి నాకు చాలా ఆనందం కలిగిస్తోంది, జాన్. జీవితాన్ని సఫలం చేసుకోడానికి అతి ముఖ్యమైన సరుకుల్లో జిజ్ఞాస ఒకటి. నీకు ఇంకా అది ఏమాత్రం తగ్గనందుకు సంతోషం. నీకింతకు ముందు ఒకసారి చెప్పాను. సగటున రోజుకు మనకు 60,000 ఆలోచనలు వస్తాయని. ఒక్క ఆకాంక్షను కాయితం మీద రాయడం ద్వారా నువ్వు నీ ఉపచేతనకు ఓ సంకేతం పంపిస్తున్నావన్న మాట; ఈ ఆకాంక్ష తక్కిన 59,999 ఆలోచనలకంటే ఇది నీకు ముఖ్యమని. అప్పుడు నీ మనసు ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికిగల అవకాశాలన్నిటినీ అన్వేషిస్తుంది. నిజం చెప్పాలంటే ఇది చాలా శాస్త్రీయమైన విధానం. మనలో చాలా మందికి ఈ అవగాహన లేదంతే.'

'నా భాగస్వాముల్లో కొందరు లక్ష్యాలు పెట్టుకోవడంలో నిపుణులు. వాళ్ళందరూ కూడా ఆర్థికంగా విజయం సాధించినవాళ్ళే. కానీ అంత సంయమన వ్యక్తిత్వం కలిగిన వారు మాత్రం కాదు' అన్నాను.

'బహుశా వాళ్లు పెట్టుకున్న లక్ష్యాలు సరైనవై ఉండవు. చూడు, జాన్, జీవితం నువ్వేమడిగితే అదే ఇస్తుంది. చాలా మందికి ఇంకా ఆనందం కావాలని, ఇంకా సామర్థ్యం కావాలనీ, ఇంకా సంతృప్తి కావాలనీ

ఉంటుంది కానీ నిర్దిష్టంగా వాళ్లకేం కావాలో అడుగు. చెప్పలేరు. నీ లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకుని, నీ ధర్మం నెరవేర్చడానికి బయలుదేరిన క్షణం లోనే నీ జీవితం మారుతుంది' అన్నాడు జూలియన్, తన పలుకుల్లోని సత్యకాంతితో కళ్లు వెలుగుతుండగా.

'నువ్వు ఎపుడైనా ఒకటి గమనించావా? నువ్వొక వింత పేరు వింటావు. హటాత్తుగా అదే పేరు వరసగా పత్రికల్లోనూ, టీవీల్లోనూ, ఆఫీసులోనూ వినిపించడం ప్రారంభిస్తుంది. లేక, నీకు ఎప్పుడైనా ఫ్లై ఫిషింగ్ లాంటి కొత్త విషయంలో ఆసక్తి కలిగిందనుకో. వెంటనే దాని గురించి ఎన్నో విషయాలు ఒకదానిపై ఒకటి తెలీడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది కూడా ఒక ప్రాచీన ఆధ్యాత్మిక సూత్రమే. దీన్ని రామన్ యోగి 'జోరికి' అన్నాడు. అంటే 'ఏకాగ్ర చిత్తం' అన్నమాట. నీ యావత్తు మనశ్శక్తిని ఆత్మాన్వేషణ లో నియోగించు.

'నువ్వు ఏది బాగా చేయగలుగుతున్నావో, ఏది నీకు ఆనందాన్ని కలిగిస్తోందో గుర్తించు. నువ్వు ఇప్పుడు న్యాయవాద వృత్తిలో ఉండొచ్చు; కానీ నీకు బోధన పై ఉన్న ప్రేమకు, నువ్వు పాఠశాల ఉపాధ్యాయుడివైతే బాగుండేదని నీకు అనిపించవచ్చు. లేదూ నువ్వు నిస్పృహ చెందిన ఒక శిల్పివో, చిత్రకారుడివో అయ్యుండవచ్చు. అదేదైనా సరే, నీకు దేనిలో అనురక్తి ఉందో తెలుసుకుని దాన్ని అనుసరించు'

'ఇప్పుడాలోచిస్తే అనిపిస్తుంది. నిజంగా నాలో ఏదో ప్రత్యేక ప్రతిభ ఉందేమో. దాన్ని ఉపయోగించడం ద్వారా నా సామర్థ్యాన్ని ఇతరులకు ఏ కాస్తయినా ఉపయోగపడేలా చేయకుండానే నేను జీవితాన్ని ముగించేస్తే అదెంత విషాదం?'

'అదే నేనూ చెప్పేది. కనక, ఈ క్షణం నుంచీ నీ ధ్యేయం గురించి స్పష్టత ఏర్పరచుకో. నీ చుట్టూ ఉన్న అవకాశాల పట్ల నీ మనసును జాగృతం చేయి. మరింత ఉత్సాహంతో జీవించడం మొదలుపెట్టు. మనిషి మనసు సృష్టిలో కెల్ల మంచి ఫిల్టర్ లాంటిది. దాన్ని సరిగ్గా ఉపయోగిస్తే, అది నీకు అముఖ్యమైన వాటిని వడపోసి, నీకు కావలసింది మాత్రమే అందిస్తుంది. మనిద్దరం ఇక్కడ నీ ఇంట్లోని గదిలో కూర్చున్న

క్షణంలోనే మనం ఏమాత్రం పట్టించుకోని వేలాది విషయాలు బయట ప్రపంచంలో జరుగుతున్నాయి. బయట విహారానికి వెళ్తున్న ప్రేమికుల నవ్వులు, నీ వెనక టాంకులో గోల్డ్ ఫిష్ కలకలలు, ఎయిర్ కండిషనర్ నుంచి వీస్తున్న గాలులు, చివరికి నా గుండె చప్పుళ్ళు..అయితే నేను గనక ఇప్పుడు నా గుండె చప్పుళ్ళ మీద దృష్టి నిలిపాననుకో, దాని లయ, ఆ చలన లక్షణాలను గమనించడం ప్రారంభిస్తాను. అలాగే, నువ్వు గనక, నీ జీవిత ప్రధాన లక్ష్యం పై ఏకాగ్ర దృష్టి నిలిపితే, నీ మనసు అముఖ్యమైన వాటిని వడపోసి, ముఖ్యమైనవి మాత్రమే నీ దృష్టికి వచ్చేలా చేస్తుంది'

'నిజం చెప్పాలంటే, నేను ఇప్పటికైనా నా జీవిత ధ్యేయాన్ని తెలుసుకోవాలనుకుంటా' అన్నాను. 'నువ్వు మరోలా అనుకోకు గానీ, నా జీవితంలో చాలా గొప్ప విషయాలున్నాయి. అయినా, నా జీవితం నాకు ఇవ్వాల్సినంత సాఫల్యాన్ని ఇవ్వడం లేదు. నేను గనక ఈ రోజు మరణిస్తే, ఈ ప్రపంచానికి ఏ లోటూ ఉంటుందని అనుకోను'

'అలా అనుకుంటే నీ కేమనిపిస్తుంది'?

'నిస్పృహగా అనిపిస్తుంది' నిజాయితీగా చెప్పాను. 'నాలో ప్రతిభ ఉందని నాకు తెలుసు. చిన్నప్పుడు నేను చాలా మంచి చిత్రకారుణ్ణి. న్యాయవాద వృత్తి అనే స్థిరజీవితం వచ్చేవరకూ అన్నమాట'

'చిత్రకళనే నీ వృత్తి చేసుకుని ఉండాల్సిందని నీకు ఎప్పుడైనా అనిపించిందా?'

'నేనసలు ఆ విషయం ఎప్పుడూ ఆలోచించలేదు. అయితే ఒకటి మాత్రం చెప్పగలను. చిత్రలేఖనం చేస్తున్నపుడు మాత్రం స్వర్గంలో ఉన్నట్టే ఉంటుంది'

'అది నీకు నిజంగా ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. అవునా?'

'నిస్సందేహంగా. స్టూడియోలో కూర్చుని చిత్రం గీస్తున్నపుడు నాకు వేళా పాళా తెలిసేది కాదు. నా కాన్వాసులో మునిగిపోయేవాణ్ణి. ఒక రకంగా నాకది విముక్తి లాంటిది. నేను కాలాన్ని అధిగమించి మరో ప్రపంచంలోకి వెళ్ళినట్లుండేది'

'జాన్, నువ్వు ప్రేమించే పనిలో నువ్వు ఏకాగ్రత నిలపడం వల్ల నీకిలాంటి శక్తి వచ్చింది. గెథె అన్నాడు 'మనం ప్రేమించేవే మనకు ఆకృతిని కల్గిస్తాయి' అని. బహుశా ప్రపంచాన్ని అందమైన ప్రకృతి దృశ్యాలతో అలంకరించడమే నీ ధర్మమేమో. కనీసం రోజుకు కొంత సమయం నీ చిత్రలేఖనానికి కేటాయించు'

'ఈ తాత్వికతను నా జీవిత లక్ష్యం వంటి పెద్ద పెద్ద వాటికి కాక అల్పమైన వాటికి కూడ వాడొచ్చా?' నవ్వుతూ అడిగాను.

'చెప్పు. ఏమిటది?' అడిగాడు జూలియన్.

'నా ధ్యేయాల్లో ఒకటి - చాలా చిన్నదే అనుకో - నేను నడుం చుట్టుకొలతను తగ్గించుకోవడం. అదెప్పుడు ప్రారంభించాలి?'

'దానికి నువ్వు సిగ్గుపడాల్సిన పనిలేదు. చిన్న చిన్న లక్ష్యాలతోనే పెద్ద వాటిని చేరుకుంటావు'

'వేల మైళ్ల ప్రయాణం ఒక్క అడుగుతో ప్రారంభమవుతుందన్నట్టేనా?'

'సరిగ్గా అలాగే. ఇలా చిన్న లక్ష్యాలను పెట్టుకుని సాధించడం ద్వారా నీలో పెద్ద లక్ష్యాల సాధనకు సంసిద్ధత కలుగుతుంది. కనక, నీ ప్రశ్నకు ఖచ్చితమైన సమాధానం ఇవ్వాలంటే, నీ పెద్దలక్ష్యాలను చేరుకోవడం కోసం నువ్వు అనేక చిన్న లక్ష్యాలను సాధించడంలో తప్పేమీ లేదు.'

శివన యోగులు తమ లక్ష్య సాధనకు, తమ జీవితధ్యేయాల సాధనకు ఐదంచెల విధానాన్ని కనిపెట్టారని జూలియన్ చెప్పాడు. అది చాలా సుళువుగా ఉండి, సత్ఫలితాలనిస్తుందని అతనన్నాడు. మొట్ట మొదటి అడుగులో, మన ప్రయత్నం తాలూకు ఫలితాన్ని స్పష్టంగా చూడగలగాలి. ఈ లక్ష్యం బరువు తగ్గడమనుకో. రోజూ ఉదయాన్నే లేచిన వెంటనే నన్ను చురుగ్గా, బలంగా, సన్నగా, ఉత్సాహంగా ఉన్న వ్యక్తి గా ఊహించుకోవాలి. ఈ బొమ్మ ఎంత స్పష్టంగా ఉంటే, నా ప్రయత్నం అంత సుళువుగా సఫలమవుతుంది. మనసు ఎంత శక్తిమంతమైందంటే, ఇలా మన లక్ష్యాన్ని రూపు కట్టించినంత మాత్రానే దాని సాధన సులభమవుతుంది. రెండో దశ - నా మీద నేను ఒత్తిడి తీసుకురావడం.'మామూలుగా

అందరూ ఎందుకు తమ నిర్ణయాలకు కట్టుబడివుండరూ అంటే, పాత జీవితానికి మరలిపోవడం చాలా సుళువు. కనక మన మీద మనం ప్రయోజనకరమైన ఒత్తిడి పెట్టుకోవడం అవసరం. వత్తిడి ఎప్పుడూ చెడ్డ పదార్థమే కాదు. ఒత్తిడి తోనే మనం ఉన్నత విజయాలు సాధించగలం. చాలా సార్లు ఆపత్కర పరిస్థితుల్లో ఉండి, తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురైనపుడే మనం మనలోని సామర్థ్యాన్నంతా వెలికి తీయడానికి పూనుకుంటాం'

'నేను ఈ ప్రయోజనకరమైన ఒత్తిడిని ఎలా కల్పించుకోగలను?' అడిగాను. అప్పటికే నేను ఈ విధానాన్ని పెందరాళే నిద్రలేవడం దగ్గర్నుంచి, పిల్లలకు మరింత మంచి తండ్రిని కావడం వరకు ఎలా ఉపయోగించాలా అని ఆలోచిస్తున్నాను.

'దీన్ని ఆచరణలో పెట్టడానికి అనేక మార్గాలున్నాయి. వాటిల్లో ఒకటి బహిరంగ ప్రమాణం. నీకు తెలిసినవారందరితోనూ, నువ్వు బరువు తగ్గబోతున్నావనీ, లేదా ఆ నవల రాయబోతున్నావనీ.. నీ లక్ష్యం ఏదైతే అది.. చెప్పడం ప్రారంభించు. నీ లక్ష్యాన్ని ఒకసారి ప్రపంచమంతటికీ చెప్పేసావనుకో.. విఫలమైనట్టు కనిపించకూడదు కనక చచ్చినట్టు నీ మీద ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. శివనలో నా గురువులు ఇంతకంటే నాటకీయమైన పద్ధతులే ఉపయోగించేవారు. వాళ్లు ఒకళ్ళతో ఒకళ్లు ఏం చెప్పుకునేవారంటే - తాము గనక తాము చేద్దామనుకున్నది అంటే వారానికో రోజు ఉపవాసం ఉండడం లేదా రోజూ నాలుగున్నరకే లేచి ధ్యానం చేయడం చేయకపోతే, కింద ఉన్న జలపాతం వద్దకు వెళ్ళి, తమ చేతులూ, కాళ్ళు తిమ్మిరెక్కేవరకూ ఆ మంచునీటి కింది నించుంటామని. మంచి అలవాట్లు, లక్ష్యాలు సాధించడం అనేవే చేయాలంటే ఉపయోగించవలసిన ఒత్తిడి తీవ్రతను చెప్పడానికి ఇదో మంచి ఉదాహరణ'

'తీవ్రత అనేది చాలా చిన్న పదం, జూలియన్. ఎంత భయంకరమైన కర్మకాండను విధించుకున్నారు వాళ్ళు'

'కానీ, ఇది చాలా సత్ఫలితాలనిచ్చింది. ఒకటే గుర్తుంచుకోవాలి. మనం మంచి అలవాట్లను ఆనందంతోనూ, చెడు అలవాట్లను శిక్షతోనూ

అనుసంధించామనుకో.. క్రమంగా నీ బలహీనతలన్నీ మరుగున పడిపోతాయి'

'నువ్వు నా ఆకాంక్షలు ఫలించడానికి అయిదు మెట్లున్నాయన్నావు. తక్కిన మూడూ ఏమిటి?' అసహనంగా అడిగాను.

'చెప్తా. మొదటి మెట్టు ఫలితాన్ని గురించి స్పష్టమైన ఊహ ఉండడం. రెండో మెట్టు నీకు నిరంతర ప్రేరణ కలిగించేందుకు ప్రయోజనకరమైన వత్తిడి సృష్టించుకోవడం. మూడో మెట్టు చాల సులభమైనది; ఒక కాల పరిమితి విధించకుండా ఏ లక్ష్యమూ పెట్టుకోకు. ఏ లక్ష్యానికైనా ఊపిరి పోసేది స్పష్టమైన కాల నియతే. ఇది అచ్చం నువ్వు కోర్టు కేసులకు సిద్ధం కావడం లాంటిదే. న్యాయమూర్తి రేపటికి నిర్ణయించిన కేసుకు సిద్ధం కావడం పైనే నువ్వు శ్రద్ధ వహిస్తావు కానీ, ఏ తేదీ లేని దానిపై కాదు కదా.

మరో విషయం. కాగితం మీద రాసుకోని లక్ష్యం ఏదీ లక్ష్యమే కాదు; వెంటనే వెళ్లి ఒక చిన్న పుస్తకం కొనుక్కో. దాన్ని నీ కలల పుస్తకం గా ప్రకటించుకో. దాని నిండా నీ కోరికలు, లక్ష్యాలు, కలలు రాసుకో. నువ్వేమిటో, నీకేం కావాలో తెలుసుకో.

'నాకు నేనిపుడు తెలీనంటావా?'

'ఎక్కువ మందికి తమ గురించి తమకు తెలీదు. వాళ్ళ బలం, వాళ్ల బలహీనతలు, వాళ్ల ఆశలు, స్వప్నాల గురించి ఆలోచించడానికి వాళ్లకు సమయమే దొరకదు. చైనీయులు మన ప్రతిబింబాన్ని ఇలా వర్ణిస్తారు. ఒక మనిషి ప్రతిబింబం మూడు అద్దాల్లో కనిపిస్తుందట. మొదటి అద్దం-నువ్వు నిన్ను ఎలా చూసుకుంటావో చూపిస్తుంది; రెండోది ఇతరులు నిన్నెలా చూస్తారో దాన్ని చూపిస్తుంది; మూడో అద్దం నిజాన్ని చూపిస్తుంది. అందుకే జాన్. నిన్ను నువ్వు తెలుసుకో. నిజం తెలుసుకో.

నీ కలల పుస్తకాన్ని నీ జీవితంలోని భిన్న రంగాలకు సంబంధించి వేర్వేరు విభాగాలుగా వర్గీకరించు. ఉదాహరణకు, నీ శారీరక దారుఢ్యానికి సంబంధించిన లక్ష్యాలు, నీ ఆర్థిక లక్ష్యాలు, నీ వ్యక్తిత్వ వికాస లక్ష్యాలు, నీ అనుబంధాలకు సంబంధించిన లక్ష్యాలు, నీ సామాజిక లక్ష్యాలు,

అన్నిటి కంటే ముఖ్యంగా నీ ఆధ్యాత్మిక జీవన లక్ష్యాలు'.

'ఇదేదో సరదాగా ఉందే. అంత సృజనాత్మకమైన పని నాకోసం చేసుకోవచ్చునని నేనెప్పుడూ అనుకోలేదు. నన్ను నేను ఇంకా ఎక్కువ సవాలు చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది' అన్నాను.

'నిజమే. మరో పద్ధతి చెప్పనా? నీ కలల పుస్తకాన్ని నువ్వు కోరుకుంటున్న వస్తువులతో, నువ్వు కోరుకునే లక్షణాలుండి నువ్వు అనుకరించాలని ప్రయత్నించే వ్యక్తుల బొమ్మలతో నింపు. ఇక నీ నడుము చుట్టు కొలత సంగతి. నీకు బరువు తగ్గాలనీ, అందమైన, దృఢమైన శరీరాకృతి కావాలనీ ఉందనుకో. నీ కలల పుస్తకంలో ఒక మారథాన్ రన్నర్ బొమ్మ అతికించుకో. నీకు ప్రపంచంలోకెల్ల మంచి భర్త కావాలని ఉందనుకో. నీ ఎరుకలో ఉన్న మంచి భర్త - మీ నాన్నే కావచ్చు - ఆయన బొమ్మని నీ అనుబంధాల విభాగంలో చేర్చు.

సముద్ర తీరాన దివ్య భవనం కావాలనో. స్పోర్ట్స్ కార్ కావాలనో ఉందనుకో. వాటి బొమ్మలు నీ కలల పుస్తకంలో అతికించుకో. ప్రతిరోజూ ఈ పుస్తకాన్ని కొంతసేపైనా సమీక్షించుకో. దాన్ని నీ స్నేహితుణ్ణి చేసుకో. ఫలితాలు నిన్ను విస్మయంలో ముంచెత్తుతాయి.'

'ఇదో విప్లవాత్మకమైన విషయం జూలియన్. ఈ ఆలోచనలు శతాబ్దుల కొద్దీ వ్యాప్తిలో ఉండవచ్చు గానీ, వీటిలో కొన్నింటిని అమలుచేసినా, మా ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవిత నాణ్యతను మెరుగుపరుచుకోగలరు. మా ఆవిడకు కూడా ఈ కలల పుస్తకం నచ్చుతుంది. బహుశా దాన్నిండా నా ప్రఖ్యాతి చెందిన బొజ్జ లేని బొమ్మను గీచుకుంటుందేమో'

'నీ బొజ్జ అంత మరీ పెద్దగా ఏం లేదులే' అన్నాడు జూలియన్, ఓదార్పుగా.

'మరి జెన్నీ నన్ను మిస్టర్ డోనట్ అని ఎందుకు పిలుస్తుంది?' అన్నాను నవ్వుతూ.

జూలియన్ ఫకాలుమన్నాడు. నాక్కూడా నవ్వాగింది కాదు. ఇద్దరం నేలపై పడి దొర్లుతూ నవ్వాం.

'నిన్ను చూసి నవ్వుకోలేకపోతే నువ్వు ఎవరిని చూసి నవ్వగలిగినట్లు?'

అన్నాను, ఇంకా కిసుక్కుమంటూనే.

'నిజం, మిత్రమా. నా పాత జీవితంలో ప్రధానమైన సమస్య, నేను జీవితాన్ని మరీ సీరియస్‌గా తీసుకోవడం. ఇప్పుడే నేను ఇంకా చిన్న పిల్లాడిలా, సరదాగా తయారయ్యాను. జీవితం నాకిచ్చే కానుకలు - అవి ఎంత చిన్నవయినా సరే - వాటిని ఆనందించడం నేర్చుకున్నాను'

'కానీ నేను విషయాంతరం లోకి వెళ్ళిపోతున్నాను. నీకు చెప్పాల్సింది చాల ఉంది; అంతా ఒకే సారి ప్రవాహంలా ముంచుకొస్తోంది.

మళ్ళీ మన అయిదంచెల విధానానికి వెళ్దాం. ఒకసారి నీ ఫలితాన్ని గురించి స్పష్టత ఏర్పడి, దానిపై కొంత ఒత్తిడి ప్రయోగించి, దాని సాధనకు కాల నియతిని ఏర్పరచుకుని, ఈ విషయాలన్నీ కాయితం మీద రాసుకున్నాక, రామన్ యోగి చెప్పే 21వ మాంత్రిక నిబంధనను అమలు చెయ్యి. శివన ప్రపంచంలోని యోగుల నమ్మకం ఏమిటంటే, ఏ కొత్త విషయమైనా అలవాటు కిందికి మారాలంటే వరసగా 21 రోజులు దాన్ని పాటించాలి'

'ఇరవై ఒక్క రోజులే ఎందుకు?' నేనడిగాను.

'మన జీవితాల ని నియంత్రించే, సత్ఫలితాలనిచ్చే కొత్త అలవాట్లను సృష్టించడంలో ఈ యోగులు నిపుణులు. రామన్ యోగి అనేవాడు నాతో ఒక సారి ఒక దురలవాటు చేసుకున్నావంటే చచ్చినా దాన్ని వదల్లేవు అని.'

'నువ్వు సాయంత్రం నుంచీ నాకు చెబుతున్నదేమిటి? నేను నా జీవన విధానాన్ని మార్చుకోవాలని. నేను నా ఏ దురలవాటునీ మార్చుకోలేక పోతే జీవితాన్ని మార్చుకోవడం ఎలా సాధ్యం?'

'నేను దురలవాట్లు మానలేమని అన్నాను. ప్రతికూలమైన అలవాట్లు మానలేమని అనలేదు' అన్నాడు జూలియన్ స్పష్టంగా.

'ఓ జూలియన్. నువ్వెప్పుడూ పదాల అర్థ పరిణామ శాస్త్రంలో మహారాజువే. అయినా, నాకు నువ్వు చెబుతున్నది అర్థమైందనుకుంటా'

'ఒక కొత్త అలవాటును మనం చేసుకోవాలంటే దానిలో ఎంత శక్తిని ప్రయోగించాలంటే, పాత అలవాట్లు తమంతట తామే పిలవని పేరంటం

గాళ్ళు జారుకున్నట్టు జారుకుంటాయి. ఈ రకమైన అలవాటు స్థిరీకరణకు కనీసం ఇరవై ఒక్క రోజులు పడుతుంది'.

'ఉదాహరణకు నేను నా ఆందోళనను విస్మరించి, శాంతి జీవనం గడపడం కోసం గులాబీ హృదయం నైపుణ్యాన్ని అభ్యసిద్దామనుకున్నాననుకో. రోజూ ఒకే సమయంలో అది చేయాల్సివుంటుందా?'

'నుంచి ప్రశ్నే. ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకో. నువ్వు ఏది విధిగా చెయ్యాల్సిన పనిలేదు. నేను ఈరాత్రి నీతో పంచుకుంటున్న విషయాలన్నీ ఒక మిత్రుడిగా నీ అభివృద్ధిని కాంక్షిస్తూ నీకు చెబుతున్నవి మాత్రమే. నేను చెప్పిన ప్రతి వ్యూహం సాధనం, నైపుణ్యం సత్ఫలితాలనిస్తుందా లేదా అని పరీక్షించిన తర్వాతే నీకు చెబుతున్నవి. ఆ మాత్రం హామీ నీకివ్వగలను. ఈ యోగులు చెప్పినవన్నీ త్రికరణ శుద్ధిగా ఆచరించమని నిన్ను బతిమాలుకోవాలని నా మనసు మొరాయిస్తున్నా, నా అంతరాత్మ మాత్రం నీతో అన్ని విషయాలు పంచుకుని, వాటి అమలును నీకే వదిలేయమనే చెప్తోంది. ఎప్పుడూ ఏదీ నువ్వు చెయ్యాలి కాబట్టి చెయ్యకు. ఏది చేసినా, నీకు చెయ్యాలని ఉన్నపుడే, అలా చెయ్యడమే సరైనదని నీకనిపించినపుడే చెయ్యి.'

'ఇదేదో సహేతుకంగానే ఉంది, జూలియన్. అసలు నాకు ఒక్క క్షణం కూడ నువ్వు ఈ జ్ఞానాన్నంతా నా నెత్తి మీద రుద్దుతున్నావని అనిపించలేదు. అయినా, ఈ రోజుల్లో నాచేత బలవంతంగా చేయించగలిగింది డోనట్స్‌ని తినిపించడం మాత్రమే' అని ఛలోక్తి విసిరాను.

జూలియన్ చిరునవ్వు నవ్వాడు.'థాంక్స్, మిత్రమా. ఇప్పుడు నీ ప్రశ్నకు సమాధానం. గులాబీ హృదయం విధానాన్ని నువ్వు ప్రతి రోజూ, ఒకే వేళకు, ఒకే స్థలంలో చెయ్యమని నా సలహా. ఒక కర్మ కాండలా చెయ్యడం వల్ల గొప్ప ఫలితాలు వస్తాయి. ప్రతి ముఖ్యమైన ఆటకు ముందు క్రీడాకారులు ఒకే రకమైన తిండి తిని, ఒకే పద్ధతిలో షూలేస్ కట్టుకుంటారు చూడు. అందులో కూడ చాలా శక్తి ఉంది. అలాగే చర్చిలోని అధికారులు ఒకే కర్మ కాండ చేస్తారు. ఒకే విధమైన దుస్తులు ధరిస్తారు. అంతెందుకు? వ్యాపారవేత్తలు కూడా ముఖ్యమైన వ్యవహారం ఉన్నరోజున

ఒకే మార్గంలో నడుస్తారు. ఒకే రకంగా ప్రసంగిస్తారు. ఇవన్నీ కర్మ కాండ చేసినంత ఫలితాలనిస్తాయి. అసలు, నువ్వు ఏదైనా పనిని రోజూ ఒకే సమయంలో, ఒకే రకంగా చేసావనుకో. క్రమంగా అదొక అలవాటుగా మారుతుంది'.

'ఉదాహరణకు, చాలా మంది అనాలోచితంగానే రోజూ నిద్రలేవగానే ఒకే రకంగా ప్రవర్తిస్తారు. కళ్ళు తెరవగానే మంచం దిగి, బాత్రూంకి వెళ్ళి పళ్ళు తోముకోవడం ప్రారంభిస్తారు. అందువల్ల, ఒక కొత్త పనిని వరసగ 21 రోజులు ఒకే విధంగా చేసావనుకో. క్రమంగా నీ దినచర్యలో అదొక భాగమవుతుంది. మెల్లిగా ఈ కొత్త అలవాటు, అది ధ్యానం కావచ్చు; పెందరాళే లేవడం కావచ్చు; రోజూ గంట సేపు చదవడం కావచ్చు; అది నువ్వు పళ్లు తోముకున్నంత సాధారణమైన అలవాటుగా మారుతుంది.'

'ఈ లక్ష్యసాధనకు చేరుకోవడంలో చివరి దశ ఏమిటి?'

'యోగులు చెప్పిన చిట్ట చివరి మెట్టు నువ్వు లక్ష్యసాధనకోసం దారమ్మట వెళ్తూండగా నువు అమలు జరపగలిగిందే'

'నాకర్థం కాలేదు' అన్నాను సవినయంగా.

'నువ్వు చేస్తున్న పనులను ఎంజాయ్ చెయ్యి. శివన యోగులు ఈ తత్వం గురించి తరచు మాట్లాడేవారు. నవ్వులు లేనిరోజు, ప్రేమలేని రోజు అనేవి మనిషి జీవితంలో జీవం లేని రోజులు అని.'

'నాకింకా సరిగ్గా అర్థం కాలేదు'

'నేను చెప్తున్నదల్లా నువ్వు నీ ఆశయ సాధన కోసం ప్రయత్నించే క్రమంలో జీవితాన్ని ఉల్లాసంగా గడుపు అని. ఎలాంటి శంకలూ లేని ఆనందాన్ని అనుభవించడం జీవితంలో చాలా ముఖ్యమని గ్రహించు. ప్రతి ప్రాణిలోనూ సౌందర్యాన్ని చూడవచ్చన్న విషయం మరిచిపోకు. ఈ క్షణంలో నువ్వూ, నేను భావాలు పంచుకోవడం కూడ మనకు లభించిన ఓ కానుకే. ఎప్పుడూ ఉత్సాహంగా, ఆనందంగా, ఉత్సుకతతో ఉండు. నీ జీవితాశయంపైన, ఇతరులకు నిస్వార్థసేవ చేయడంపైనా దృష్టిని కేంద్రీకరించు. ఇతర విషయాలను విశ్వమే చూసుకుంటుంది.

ప్రకృతిలోని గొప్ప సత్యాల్లో ఇదొకటి'.

'అంటే గతంలో చేసిన వాటికి చింతించవద్దంటావ్?'

'సరిగ్గా అదే చెబుతున్నాను. ఈ విశ్వంలో సంక్షోభం లేదు. నీకు ఇప్పటిదాకా జరిగిన వాటికి, ఇక ముందు జరగబోయే వాటికి కూడ కారణం ఉంది. ఒక్కటి గుర్తుంచుకో, జాన్. ప్రతి అనుభవమూ ఏదో ఒక గుణపాఠాన్ని చెబుతుంది కనక, చిన్న చిన్న విషయాలను పెద్దగా చేసుకోకు. జీవితాన్ని ఉల్లాసంగా గడుపు'.

'అంతేనంటావా?'

'నేనింకా నీతో పంచుకోవలసింది చాలా ఉంది. నీకు బాగా అలసటగా ఉందా?'

'అస్సలు లేదు. ఇంకా చెప్తే, ఉత్సాహం ఎక్కువైంది. జూలియన్, నువ్వు నిజంగానే బాగా ప్రేరేపించగలవు. ఎప్పుడైనా ఇన్ ఫో మెర్షియల్ చేయాలని అనుకున్నావా?' (ఇన్ ఫో మెర్షియల్ అంటే టి.వి. కార్య క్రమాలకు ముందు వచ్చే సుదీర్ఘమైన డాక్యుమెంటరీ లాంటి సమాచార ప్రకటన) అన్నాను అల్లరిగా.

'అంటే. నా కర్థం కాలేదు' నెమ్మదిగా అన్నాడు జూలియన్.

'వదిలెయ్. ఏదో జోకు వేద్దామనుకున్నాలే' అన్నాను

'సర్లే. రామన్ యోగి కథలోకి మళ్ళీ వెళ్లేముందు, నీ లక్ష్యసాధన, కలల సాఫల్యం గురించి ఒక్క విషయం చెప్పాల్సివుంది'

'చెప్పు'

'ఈ యోగులు పరమ శ్రద్ధతో వాడిన ఒక పదం ఉంది'

'ఏమిటి'?

'ఈ చిన్న పదమే వాళ్లకు ఎంతో నిగూఢమైన అర్థాన్నిచ్చినట్టుంది: వారి నిత్య సంభాషణ లో అది వినిపిస్తూనే ఉంటుంది. నేను చెప్పే పదం భావోద్దీపనం. ఇది నువ్వు లక్ష్యసాధనకు పూనుకునేటప్పుడు ఖచ్చితంగ నీ మనసులో నిత్యం మెదులుతూ ఉండాల్సిన పదం. కలలు సఫలం చేసుకోవాలంటే నిత్యాగ్నిహోత్రి లా వెలిగే భావోద్దీపనం అవసరం. మన సమాజంలో ఆ భావ తీవ్రతను కోల్పోయాము. మనం ఏ పనినైనా

చేయాలి కాబట్టి చేస్తున్నాం. మనకు ఇష్టం కాబట్టి చేయడం లేదు. ఇది చాలు మనకు దుఃఖం కలిగించడానికి. నేను మాట్లాడుతున్నది ప్రణయ సంబంధమైన ఉద్దీపనం గురించి కాదు. అది కూడా సాఫల్యం కలిగించే, ఉత్సాహ భరిత జీవనానికి మంచి సాధనమే అనుకో. కానీ నేను చెప్పేది జీవితం పట్ల గాఢమైన అనురాగం. రోజూ అత్యుత్సాహంతో, శక్తితో నిద్ర లేవడం లో ఎంత ఆనందం ఉందో అనుభవించు. నువ్వు చేసే ప్రతి పనినీ ఈ గాఢతతో నింపు. నీకు అతి త్వరలోనే గొప్ప భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక ఫలాలు లభిస్తాయి'

'అదేదో చాలా సులభంగా జరిగేట్టు చెప్పేస్తున్నావే'

'సులభమే. ఈ రాత్రి నుంచి నీ జీవితాన్ని నీ అదుపులో ఉంచుకో. నీ కర్మకు నీవే బాధ్యుడివని నిర్ణయించుకో. నీ గమనాన్ని నిశ్చయించుకో. నీ జీవితంతో ఏం చేయదలుచుకున్నావో నిర్ణయించుకుంటే, నీ జీవితం ప్రేరణతో, ఉత్సాహంతో నిండిపోతుంది. చివరగా, ఒక్కటి మాత్రం గుర్తు పెట్టుకో. నీ వెనక ఉన్నదాని కంటే, నీ ముందున్నదాని కంటే, నీ లోలోపల ఉన్నది చాలా విలువైనది'

'థాంక్యు, జూలియన్. నాకు నిజంగా అవసరమైనది చెప్పావు. నా జీవితం లో ఉన్న లోటేమిటో ఈ రాత్రి వరకు నేను గ్రహించలేదు. నిర్దిష్టమైన లక్ష్యమన్నది లేక ఇన్నాళ్ళు గమ్యం లేకుండ తిరుగుతున్నాను. ఇప్పట్నుంచి ఇవన్నీ మారుతాయి. నీకిదే నావాగ్దానం. నీకు సదా కృతజ్ఞుణ్ణి'

'నువ్వంతగా థాంక్స్ చెప్పక్కర్లేదు. నేను నా జీవిత లక్ష్యాన్ని నెరవేరుస్తున్నానంతే'

ప్రతీక	లైట్ హవుస్
సద్గుణం	నీ లక్ష్యాన్ని అనుసరించు
జ్ఞానం	జీవిత లక్ష్యమంటే నిర్దిష్ట లక్ష్యంతో జీవించడమే. నీ జీవితాశయం గుర్తించడం వల్లే శాశ్వతానందం సాధ్యం. స్పష్టంగా వ్యక్తిగత, వృత్తిపర, ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యాలు పెట్టుకుని, వాటి కోసం పనిచేసే ధైర్యాన్ని సమకూర్చుకో
వ్యూహాలు	ఆత్మ పరీక్షా నైపుణ్యం లక్ష్యసాధనకు ఐదంచెల విధానం
ఉల్లేఖనం	నిశ్శంక ఆనందంతో జీవించడం ఎంత ముఖ్యమో మరవకు. అన్ని ప్రాణుల్లోనూ నిక్షిప్తమైవున్నసౌందర్యాన్ని నిర్లక్ష్యంచేయకు ఈ రోజు, ఈ క్షణమే నీకో కానుక. నీ లక్ష్యం పైనే దృష్టిని కేంద్రీకరించు. తక్కిన వన్నీ ఈ విశ్వమే చూసుకుంటుంది.

ఆస్తులు అమ్ముకున్న యోగి

తొమ్మిదవ అధ్యాయం



స్వీయ నాయకత్వం అనే ప్రాచీన కళ

మంచివారు నిరంతరం తమ శక్తిని పెంచుకుంటూ ఉంటారు.
- కన్‌ఫ్యూషియస్

జూలియన్ టీని కప్పులో ఒంపుకుంటూ అన్నాడు. 'కాలం మీరుతోంది. త్వరలో సూర్యోదయం అవుతుంది. నన్ను ఇంకా చెప్పమంటావా, లేక ఈ రాత్రికి ఈ మాత్రం చాలా?'

ఇంత జ్ఞానాన్ని తన గుప్పిట్లో దాచుకున్న వ్యక్తి తన కథను పూర్తి చేయకుండా నేను వెళ్లనిచ్చే ప్రసక్తి లేదు. మొదట్లో, అతని కథ అసహజంగా అనిపించింది. అయితే, ఆ కథను వినే కొద్దీ, కాలాతీతమైన ఆ తత్వాన్ని తెలుసుకున్న కొద్దీ, అతను చెప్పినదానిలో నాకు నమ్మకం ఏర్పడసాగింది. ఇవి ఏదో దొంగ సన్యాసి పబ్బం గడుపుకోవడం కోసం కల్పించి చెప్పే పైపై మెరుగుల పుక్కిటి పురాణాలు కావు. జూలియన్ చెప్పేది వాస్తవం. అతను తను నమ్మింది ఆచరించే మనిషి. అతని సందేశం కూడా సత్యమే. నాకతనిపై నమ్మకం ఏర్పడింది.

'నువ్వు చెప్పు, జూలియన్, నాకు కావల్సినంత సమయం ఉంది. పిల్లలు అమ్మమ్మ ఇంట్లో పడుకుంటున్నారు. జెన్నీ ఇప్పట్లో పైకి రాదు' అన్నాను.

నా మాటల్లో నిజాయితీని గ్రహించాడేమో, జూలియన్ రామన్ యోగి చెప్పిన కథను కొనసాగించాడు.

'నేనిందాకే చెప్పాను. ఆ కథలో తోట నీ మనసులోని అపరిమిత నిధులతో కూడిన ఉద్యానవనాన్ని ప్రతిబింబిస్తుందని. లైట్ హవుస్ గురించి కూడ చెప్పాను; అది నీ లక్ష్యాలకు, నువ్వు సాధించవలసిన దానికి



ప్రతీక అని చెప్పాను. ఇంకా ఈ కథలో, లైట్ హవుస్ తలుపు తెరుచుకుంది. అందులోంచి తొమ్మిదడుగుల, 900 పౌండ్ల జపనీస్ సుమో కుస్తీయోధుడు బయటకు వచ్చాడని చెప్పాను'

'ఇదేదో చెత్త గోడ్ జిల్లా సినిమా దృశ్యంలా ఉంది'

'నాకు చిన్నప్పుడు ఆ సినిమాలు బాగా నచ్చేవి'

'నాక్కూడ. కానీ నా పిడకలవేటల్ని వదిలేయ్'

'శివన యోగుల జీవన పరిణామ వ్యవస్థలో సుమోయోధుడు చాలా ముఖ్యమైన విషయానికి ప్రతినిధి. ప్రాచీనకాలంలో తూర్పుదేశాల్లో అప్పటి గురువులు 'కైజెన్' అని ఒక పరిణత తత్వాన్ని కనిపెట్టి, వృద్ధి చేశారని రామన్ యోగి నాకు చెప్పాడు. ఈ జపనిస్ పదానికి అర్థం నిరంతరమైన, అనంతమైన వికాసం అని. సంపూర్ణ జాగ్రదావస్థకు చేరుకున్న స్త్రీ పురుషుల్లో ఈ రకమైన వికాసం ఉంటుంది'

'ఈ తత్వం ఆ యోగుల జీవితాలను ఎలా సంపన్నం చేసింది?'

'జాన్, నేనిందాక చెప్పినట్టు బాహ్య విజయం ఎప్పుడూ ఆంతర విజయం సాధించడం వల్లే సాధ్యం. బాహ్య జీవితంలోని ఆరోగ్యం, ఇతరులతో సంబంధాలు, ఆర్థిక స్థితిగతులు మెరుగు పరుచుకోవాలంటే ముందు నీ మానసిక ప్రపంచాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలి. దీనికి మార్గం నిరంతర స్వీయాభివృద్ధే. ఆత్మనియంత్రణే జీవిత నియంత్రణకు డి.ఎన్.ఎ లాంటిది'

'జూలియన్, నువ్వు ఏమీ అనుకోనంటే ఓ మాట. ఈ మానసిక ప్రపంచం అన్నది ఉందే అది ఏదో కొద్ది మందికి మాత్రమే వర్తించేదిలా ఉంది. నేనెవర్ని. ఒక మధ్యతరగతి న్యాయవాదిని. ఒక మినీ వాన్, ఒక నౌకర్ తప్ప ఏమీ లేని వాడిని. నువ్వు ఇంత వరకూ చెప్పింది నాకు బాగనిపించిందన్న మాట వాస్తవం. నాతో నువ్వు పంచుకున్న విషయాలన్నీ అందరికీ అందుబాటులో ఉండే లోకజ్ఞానానికి సంబంధించినవే. ఆ మాటకొస్తే, లోకజ్ఞానం చాలా తక్కువమంది లోకులకు ఉంటుందనుకో. అయితే, ఈ కొత్తది చెప్పావే కైజేన్ అని, మానసిక ప్రపంచ వికాసమనీ. అది మాత్రం నాకర్థం కావడం లేదు. నువ్వు చెప్పదలుచుకున్నదేమిటి?'

జూలియన్ చురుగ్గా సమాధానమిచ్చాడు. 'మన సమాజంలో, అజ్ఞానులను బలహీనులని తొందరపడి అంటాం. అయితే, తమకు జ్ఞానం లేదని తెలిసిన వాళ్లే దాన్ని అభ్యసించే మార్గాన్ని ఎన్నుకుని అనుసరిస్తారు కనక, వాళ్లే అందరికంటే ముందు జ్ఞానాన్ని పొందుతారు. నీ ప్రశ్నల్లో నిజాయితీ ఉంది. అంటే నువ్వు కొత్త ఆలోచనలు స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నావన్నమాట. ఇప్పటి సమాజంలో అన్నిటి కంటే బలవత్తరమైన శక్తి మార్పు. ఎక్కువ మంది దీనికి భయపడతారు; తెలివైన వాళ్ళు మాత్రమే దీన్న ఆహ్వానిస్తారు. జెన్ సంప్రదాయం ఇలా కొత్త ఆలోచనలు స్వీకరించే వాళ్ళను గురించి చెబుతుంది. ఎవరి కప్పులైతే ఎప్పుడూ ఖాళీగా ఉంటాయో, వాళ్ళు విజయంలోనూ, సంతృప్తిలోనూ ఎప్పటి కప్పుడు ఉన్నత సోపానాలు అధిరోహిస్తారని ఈ తత్వం చెబుతుంది. నీ ప్రశ్న ఎంత ప్రాథమికమైనదైనా, అడగడానికి సంకోచించకు. జ్ఞాన సముపార్జనకు అతి ప్రశస్తమైన విధానం ప్రశ్నలడగడమే'

'కృతజ్ఞుణ్ణి. కానీ, ఇంకా నాకు కైజెన్ అంటే అర్థం తెలీడం లేదు'

'నీ మానసిక ప్రపంచాన్ని మెరుగుపరుచుకోవడమంటే, స్వీయాభివృద్ధి, వ్యక్తిగత వికాసం అని అర్థం. అది నువ్వే నీకు చేసుకోగలవు. నువ్వు చాల పని వత్తిడిలో ఉన్నావు కనక, నీ వికాసం కోసం పనిచేసుకోలేవని నువ్వనుకోవచ్చు. అది చాలా పెద్ద పొరపాటు.'

నువ్వు తగినంత సమయం తీసుకుని క్రమశిక్షణ, శక్తి, బలం, ఆశావహ దృక్పథం వంటి గుణాలు కల్పించుకున్నాక, నీ బాహ్య ప్రపంచంలో నువ్వు సాధించలేనిదేదీ ఉండదు. నీ సామర్థ్యం పైనా, నీ మొక్కవోని ప్రజ్ఞ పైనా అపారమైన విశ్వాసం పెరిగాక, నీ ప్రయత్నాలన్నిటిలోనూ విజయం సాధించి, ఉన్నత ఫలితాలు పొందడం లో నీకు అడ్డేమీ ఉండదు.నీ మనసుపై అధికారం సంపాదించి, శరీరాన్ని పోషించి, ఆత్మను సంతృప్తి పరిచే స్థితి చేరుకోడానికి నువ్వు సమయం వెచ్చిస్తే, నీ జీవిత ప్రమాణాలు పెరుగుతాయి. ఎన్నో ఏళ్ళ క్రితం ఎపిక్ టెటస్ అననే అన్నాడుః 'తన పై నియంత్రణ లేని మనిషి స్వేచ్ఛా జీవే కాదు'

'అంటే కైజేన్ ఆచరణీయమైన విధానమేనంటావు'

'తప్పక. ఒక సారి ఆలోచించు, జాన్. తననే నడిపించలేని మనిషి ఒక సంస్థనేం నడిపిస్తాడు? నిన్ను నువ్వే పోషించుకోలేనపుడు నీ కుటుంబాన్ని ఏం పోషిస్తావు? నువ్వు ఆనందంగా లేనపుడు ఇంకోరికి ఆనందాన్ని ఎలా ఇస్తావు? నా ఉద్దేశం అర్థమైందా?'

నేను అంగీకరిస్తున్నట్లుగా తల ఊపాను. నన్ను నేను బాగు చేసుకోవడం అనే విషయాన్ని గురించి నేను సీరియస్ గా ఆలోచించడం ఇదే మొదటిసారి. నేను దార్లో వెళ్తున్నపుడు చాలా మంది "the power of positive thinking" లేదా "megaliving" వంటి పుస్తకాలు చదువుతూంటే చూసి, వీళ్లేదో నిస్పృహలో ఉన్నారు కాబోలు, ఈ పుస్తకాలు దానికి మందు కాబోలు అనుకునేవాణ్ణి. ఇప్పుడర్థమవుతోంది. తమని తాము మెరుగుపరుచుకోవాలని ప్రయత్నించే వాళ్లే బలవంతులనీ, అలాంటి శక్తి ఉన్నవాళ్లే ఇంకొకరి జీవితాలని కూడా బాగుచేయగలరనీ. నేను దేని దేన్లో మెరుగుపడగలనో ఆలోచించడం ప్రారంభించాను. వ్యాయామం వల్ల లభించే మంచి ఆరోగ్యం, శక్తి నాకూ అవసరమే. నా ముక్కు మీది కోపాన్ని తగ్గించుకోవడం, ఇతరులను మాట్లాడనివ్వకుండా అడ్డు తగలడం వంటివి తగ్గించుకుంటే, భార్యా పిల్లలతో నా సంబంధాలు ఖచ్చితంగా బాగుపడ్తాయి. అన్నిటికీ ఆందోళన చెందే మనస్తత్వాన్ని పోగొట్టుకుంటే మనశ్శాంతి లభించి, నేను కోరుకుంటున్న ఆనందం దొరుకుతుందేమో. ఆలోచించే కొద్దీ, ఇంకా ఎన్నో రకాలుగా నేను మెరుగు పడవచ్చునని తోచింది.

నా జీవితంలో కొత్త అలవాట్ల ద్వారా ఎంత మంచి పొందగలనో అర్థమయ్యేకొద్దీ, నాలో ఉత్సాహం పెరిగింది. అయితే, జూలియన్ చెబుతున్నది నిత్య వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, సంయమనంతో కూడిన జీవిత విధానం మాత్రమే కాదని తెలుసు. హిమాలయాల్లో అతను నేర్చుకున్నది ఇంతకంటే లోతైనదీ, అర్థవంతమైనదీ. వ్యక్తిత్వాన్ని పటిష్ఠం చేసుకోవడం గురించి, మానసిక స్థైర్యాన్ని పెంచుకోవడం గురించి, ధైర్యంతో జీవించడం గురించి అతను చెప్పాడు. ఈ మూడు గుణాలవల్ల మంచి వ్యక్తి గా జీవించడమే కాక, విజయాలతో,

సంతృప్తితో, మనశ్శాంతితో జీవించడం కూడా సాధ్యమవుతుందని అతను చెప్పాడు. ముఖ్యంగా ధైర్యం అన్నది ఎవరైనా అలవరచుకోగలిగిన గుణం; తర్వాత్తర్వాత అనేక సత్ఫలితాలనిచ్చే గుణం.

'స్వీయ నాయకత్వం, వ్యక్తిత్వ వికాసంలో ధైర్యం నిర్వహించే పాత్ర ఏమిటి?' అని పైకే అనుకున్నాను.

'ధైర్యం వల్ల నీ మార్గాన్ని నువ్వే నిర్ణయించుకుంటావు. నువ్వు చేయదలుచుకుంది సరైనదేనని నమ్ముతావు కనక చేయగలుగుతావు కూడా. ఇతరులు వైఫల్యం చెందిన రంగాల్లో కూడా పనిచేయడానికి కావలసిన ఆత్మ నియంత్రణను ధైర్యమే అందిస్తుంది. నీ ధైర్యం ఏ స్థాయిలో ఉంటుందో నువ్వు సాధించే విజయం కూడ అదే స్థాయిలో ఉంటుంది. నీ జీవితమనే మహాకావ్యంలోని అద్భుత ఘట్టాలను దర్శించడం దాని వల్లే సాధ్యమవుతుంది. ఆత్మ నియంత్రణ సాధించిన వారిలో ధైర్యం ఉండి తీరుతుంది'

'సరే. నా గురించి నేను చేయవలసిన పనుల గురించి అర్థమవుతూ ఉంది. ఎప్పుడు ప్రారంభించను?' అడిగాను.

జూలియన్ మళ్ళీ రామన్ యోగి తో హిమాలయ పర్వత శిఖరంపై తను జరిపిన సంభాషణను గుర్తు తెచ్చుకున్నాడు. ఆ రాత్రి నక్షత్రాల శోభతో వెలిగిపోయిందని అతనన్నాడు.

'మొదట్లో ఈ ఆత్మాభివృద్ధి నాక్కూడా కొంచెం కష్టంగానే తోచింది. నేనేమో ఒక రాటుదేలిన హార్వర్డ్ శిక్షితుడైన న్యాయవాదిని. జుత్తు గొరుక్కోకుండా, విమానాశ్రయాల్లో తిరుగుతూండే కొత్త యుగం సన్యాసులు చెప్పే విషయాలపై నాకు ఆసక్తి లేదు. ఇలాంటి సంకుచితమైన ఆలోచనలే ఇన్నేళ్ళు నన్ను నిగ్రహిస్తు వచ్చాయి. రామన్‌యోగి మాటలు వినే కొద్దీ, నా గత జీవితం తాలూకు బాధ, నొప్పి తలచుకునేకొద్దీ, మనస్సును, శరీరాన్ని, ఆత్మను సంపన్నంచేసే కైజాన్ తత్వం మీద ఇష్టం పెరిగింది.' అన్నాడు జూలియన్.

'ఎందుకు ఈ మధ్య ఈ మూడు పదాలు, మనసు, శరీరం, ఆత్మ గురించి పదే పదే వింటున్నాను? చివరకు, టివీ పెడితే చాలు ఎవరో

ఒకరి ఈ మాటలు వాడుతుంటారు' అన్నాను.

'నీ మానవ జన్మకు లభించిన త్రిఫలాలివి. నీ భౌతిక ఆకృతిని బాగు చేసుకోకుండా మనసును మాత్రమే మెరుగు పరుచుకోవడం అసంపూర్ణ విజయం అవుతుంది. నీ మనసును, శరీరాన్ని అత్యున్నత స్థాయికి తీసుకువెళ్లి, ఆత్మను విస్మరిస్తే, నీలో ఒక ఖాళీ ఏర్పడి, అసంతృప్తి మిగులుతుంది. అందువల్ల, ఈ మూడింటి పరంగా సర్వ శక్తులూ వినియోగిస్తేనే ఒక జ్ఞానవంతమైన జీవితం నుంచి లభించే దివ్యానందం నీకు లభిస్తుంది'.

'నాకు చాలా ఉత్సుకతను కలిగిస్తున్నావు, మిత్రమా'

'నువ్వు ఎక్కడ ప్రారంభించాలి అని అడిగావు. కొన్ని ప్రాచీనమైనవే అయినా శక్తి వంతమైన నైపుణ్యాలను కాస్సేపట్లో నీకు చెప్తాను. దాని కంటే ముందు ఒక అభ్యాసం చేయిస్తాను నీతో. పుష్ అప్ చేసేలా కూర్చో.'

'అయ్యో రామ. డ్రిల్ మాష్టారులా మాట్లాడుతున్నావు' అని మనసు లోనే అనుకున్నాను. కాని కుతూహలం కొద్దీ అతను చెప్పినట్టే చేశాను.

'ఇంక పుష్అప్‌లు ఎన్ని చేయగలిగితే అన్ని చెయ్యి. ఇక చేయలేను అని రూఢి అయిన తర్వాత ఆపు' అన్నాడు.

అవి చేయడానికి చచ్చినంత పనైంది. నా రెండు వందల పదిహేను పౌండ్ల భారీకాయంతో అపుడపుడు పిల్లల్ని వెంటేసుకుని మెక్ డోనాల్డ్ దాకా నడవడమో, నా న్యాయవాద మిత్రులతో గోల్ఫ్ ఆడ్డమో తప్ప, నిజమైన వ్యాయామం చేసే అలవాటు పోయింది. మొదటి 15 పుష్ అప్‌లు నానా యాతనా పెట్టాయి. దానికి తోడు వేసవి సాయంత్రం. నాకు ఒకటే చెమట్లు పట్టాయి. అయినా నా బలహీనత చూపడం ఇష్టం లేక చేయడం కొనసాగించాను. చివరికి 23 పుష్ అప్ ల తర్వాత ఇక నాకు సాధ్యం కాలేదు.

'ఇక నావల్ల కాదు, జూలియన్. ఛస్తున్నాను. నన్నేం చేయదలుచుకున్నావు?'

'ఇక చేయలేనని ఖచ్చితంగా నిర్ణయించావా?'

'ఆహా. కాస్త దయ చూడు బాబూ. దీన్నుంచి నేను నేర్చుకునే పాఠం ఒక్కటే - గుండె నొప్పి తెచ్చుకొనుట ఎలా?'

'మరో పది చెయి. తర్వాత విశ్రాంతి తీసుకుందువు గానీ'

'జోక్ చేస్తున్నావా?' అన్నానే కానీ మళ్ళీ మొదలెట్టాను. ఒకటి. రెండు ఐదు. ఎనిమిది. చివరకు పది. పూర్తిగా సొమ్మసిల్లినట్టు నేలపై పడుకున్నాను.

'ఆ రాత్రి రామన్ యోగి నాచేత ఇదే చేయించాడు. నొప్పి అతి గొప్ప గురువని అతనన్నాడు'

'ఇలాంటి అనుభవం నుంచి ఎవరైనా ఏం నేర్చుకోగలరు?' అడిగాను, ఊపిరందక సతమతమవుతూ.

'రామన్ యోగి, ఆ మాటకొస్తే, శివన యోగులందరూ నమ్మేదేంటంటే, మనం అజ్ఞాతం అనే మండలం లోకి అడుగు పెట్టినపుడే ఎదుగుతామని'

'సరే. కాని, దానికీ, నేను పుష్ అప్ చేయడానికీ సంబంధమేమిటి?'

'నువ్వు ఇరవైమూడు చేయగానే ఇక చేయలేనని అన్నావు. అదే నీ గరిష్ట పరిమితి అన్నావు. అయితే, నేను నిన్ను సవాలు చేయగానే మరో పది పుష్ చేశావు. నీలో ఇంకా శక్తి ఉందన్నమాట. అందుకే నువ్వు ప్రయత్నించగానే ఆ నిల్వల్లో ఉన్న ఆ శక్తి నీకు పనికి వచ్చింది. నేను తన శిష్యుడిగా ఉన్నపుడు రామన్ యోగి నాకు ఒక మౌలిక సత్యాన్ని చెప్పాడు. 'నీ జీవితంలో ఉన్న పరిమితులన్నీ నువ్వు విధించుకున్నవే' నీకు అలవాటైన ఆ సౌకర్యం అనే వృత్తం నుంచి బయట పడి, అజ్ఞాతంలోకి అన్వేషణ ప్రారంభించగానే నువ్వు నీలో నిక్షిప్తమైవున్న సామర్థ్యాన్ని విడుదల చేయడం మొదలుపెడతావు'. ఇదే ఆత్మ నియంత్రణ, ఆ తర్వాత నీ జీవితం పై పట్టు సాధించడంలో మొదటి మెట్టు. ఇందాక చేసినట్టు, నీ పరిమితి దాటి నువ్వు ప్రయత్నించినపుడు నీలో ఉన్నట్టు నీకే తెలీని మానసిక, శారీరక శక్తులు వెలికివస్తాయి'

'అద్భుతం' అనుకున్నాను. ఇప్పుడాలోచిస్తే గుర్తొస్తోంది - ఇటీవలే ఎక్కడో చదివాను, సగటు మానవుడు తన శక్తిలోని ఒక్కనిమిషం కొలతను మాత్రమే వినియోగిస్తున్నాడని. తక్కిన శక్తినిల్వలను ఉపయోగించడం

మొదలు పెడితే ఎంత చేయగలుగుతామనుకుంటే ఆశ్చర్యం వేసింది. జూలియన్ చాలా ఆనందంగా ఉన్నాడు.

'నువ్వు రోజూ వ్యాయామం చేయడం ద్వారా కైజేన్ కళను అభ్యసించు. నీ మనసును, శరీరాన్ని మెరుగుపరుచుకోడానికి కష్టపడి పనిచేయి. నీలో ఉత్సాహాన్ని పోషిస్తుండు. నువ్వు మామూలుగా భయపడే పనులు చెయ్యి. అపరిమిత శక్తితో, హద్దుల్లేని ఉత్సాహంతో జీవించడం ప్రారంభించు. సూర్యోదయాన్ని గమనించు. వర్షపు నీటిలో స్నానం చేయి. నువ్వు కలలుకనే మనిషిగా అయిపోయావనుకో. నువ్వు ఎప్పుడూ చేయాలనుకుని కూడా, మరీ చిన్నవాడివనో, మరీ పెద్దవాడివనో, మరీ సంపన్నుడివనో, పేదవాడివనో అనుకుని మానేసిన పనులన్నీ చేయి. పూర్తి జీవనోత్సాహంతో జీవించు. తూర్పుదేశాల్లో ఏమంటారో తెలుసా. సంసిద్ధంగా ఉన్నవాడినే అదృష్టం వరిస్తుందని. నేనేమంటానంటే, సంసిద్ధుడిగా ఉన్నవాడినే జీవితం వరిస్తుందని.'

జూలియన్ తన ఉద్వేగభరిత ఉపన్యాసాన్ని కొనసాగించాడు. 'నిన్ను వెనక్కి లాగుతున్న విషయాలను గుర్తించు. నీకు మాట్లాడ్డమంటే భయమా లేక నీ అనుబంధాల్లో ఏవైనా సమస్యలున్నాయా? నీలో సానుకూల దృక్పథం కొరవడిందా? లేక నీకు ఇంకా శక్తి కావాలా? నీ బలహీనతల జాబితా తయారు చెయ్యి. జీవితంతో తృప్తి చెందిన వారే ఇతరుల కోసం ఆలోచించగలరు. నీకు జీవితం నుంచి నిజంగా కావాల్సింది దక్కగలదని నీ లోపల్లోపల తెలిసినా, దాన్ని సాధించడానికి వస్తున్న అవరోధాలేమిటో ఆలోచించు. ఒక సారి నీ బలహీనతలేమిటో తెలిస్తే, తర్వాతి మెట్టు వాటిని ఎదుర్కొని, నీలోని భయాలపై నువ్వు ఎదురు దాడి చేయడం. నీకు బహిరంగ సభల్లో మాట్లాడ్డం భయమైతే, ఇరవై ప్రసంగాలు చేయడానికి ఒప్పుకో. కొత్త వ్యాపారం మొదలు పెట్టడం లేదా అసంతృప్తికరమైన బంధం నుంచి బయట పడాలన్నా భయముంటే, నీ శక్తినంతటినీ పుంజుకుని ఆ పనిచెయ్యి. బహుశా కొన్నేళ్ళలో నువ్వు పొందే మొదటి స్వేచ్ఛా భావన అవుతుంది. భయమంటే నువ్వు సృష్టించుకున్న మానసిక దయ్యమే. ఒక ప్రతికూల చైతన్య స్రవంతి.'

'భయమంటే ప్రతికూల చైతన్య స్రవంతా? ఇది నాకు నచ్చింది. అంటే ఇన్నాళ్ళు నాలో ఉన్న భయాలన్నీ నేను ఏళ్ళ తరబడి సృష్టించుకున్న అల్లరి మూకలేనంటావా?'

'అంతే, జాన్. అవి నిన్ను చేయాలనుకున్నవి చెయ్యనివ్వకుండ అడ్డుపడినపుడల్లా, నీ అగ్నికి నువ్వు ఆజ్యం తోడు చేసుకున్నట్టే. అదే నువ్వు ఈ భయాలను జయించావనుకో, జీవితాన్నే జయించినట్టు'

'నాకో ఉదాహరణ చెప్పు'

'తప్పకుండ. ఉదాహరణకు బహిరంగ ప్రసంగాన్నే తీసుకో. చాలా మందికి అది చావు కంటే భయంకరంగా కనిపిస్తుంది. నేను న్యాయవాదిగా ఉన్నపుడు, కోర్టులో అడుగు పెట్టడానికి భయపడే న్యాయవాదులను చూశాను. వాళ్లు నిండు న్యాయస్థానంలో నించుని మాట్లాడ్డం తప్పిపోవడానికి ఏమైనా చేయడానికి సిద్ధ పడే వాళ్ళు. చివరికి క్లయింట్ల కేసుల్లో ఎంత బలం ఉన్నా, కోర్టు బయటే రాజీ కుదిరేలా చేసేవాళ్ళు.'

'అలాంటి వాళ్ళను నేనూ చూశాను'

'వారికి పుట్టినప్పట్నుంచి ఈ భయం ఉండేదంటావా?'

'లేదనే ఆశిస్తున్నాను'

'ఒక శిశువును పరిశీలించు. తనకు ఏ హద్దులూ లేవు. తన మనసు సామర్థ్యం, అవకాశాల వర్ణచిత్రం. సరిగ్గా పోషిస్తే, ఆమె గొప్పదవుతుంది. అదే ప్రతికూల ధోరణి అలవాటు చేస్తే, ఎందుకూ పనికి రాకుండ తయారవుతుంది. నేనేం చెబుతున్నానో విను; ఏ అనుభవమైనా, అది బహిరంగ ప్రసంగం కావచ్చు; నీ యజమానిని జీతం పెంచమని అడగడం కావచ్చు; సరస్సులో ఈత కొట్టడం కావచ్చు; వెన్నెల రాత్రి సముద్రం ఒడ్డున నడవడం కావచ్చు, ఏదీ దానంతట అదే బాధాకరం గానీ, ఆనందకరంగానీ కాదు. నీకు దాని పట్ల ఉన్న దృష్టే ఆ అనుభవాన్ని నిర్ధారిస్తుంది.'

'ఆసక్తికరంగా ఉందే'

'ఒక శిశువుకు నువ్వు ఇచ్చే శిక్షణను బట్టి, తనకు ఒక చక్కని వేసవి రోజు కూడా నిస్పృహ కలిగించేదిగా కనిపించవచ్చు. అలాగే

ఒక ముద్దులొలికే కుక్క పిల్ల క్రూర జంతువుగా కనిపించవచ్చు.అలాగే వయసొచ్చిన వ్యక్తి కూడా ఒక మాదక ద్రవ్యాన్ని తన బాధల నుంచి విముక్తి కలిగించే సాధనంగా చూడవచ్చు. ఇదంతా మన మనసుకు మనం ఎలాంటి శిక్షణనిస్తామన్న దానిపై ఆధారపడివుంటుంది. అంతేగా?'

'అవును'

'భయానికి కూడా ఇదే వర్తిస్తుంది. భయమనేది మానసిక నియంత్రణకు సంబంధించిన స్పందన. నువ్వు జాగ్రత్తగా ఉండకపోతే, అది నీ శక్తినీ, సృజనాత్మకతనూ, ప్రేరక శక్తిని కూడా పీల్చేస్తుంది. భయం తన వికారమైన ముఖాన్ని చూపించగానే, దాన్ని వెంటనే కొట్టి తరిమేయ్. దానికొకటే ఉత్తమ మార్గం. నీకు ఏదంటే భయమో దాన్ని చేసేయడం. భయం స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకో. అది నువ్వు కల్పించిందే. ఏ సృష్టినైనా నిలబెట్టడం ఎంత సులభమో, పడదోయడం కూడా అంతే సులభం కదా. జాగ్రత్తగా, క్రమబద్ధంగా నీ మనసనే కోటను వెదికి, అందులో దాక్కున్న భయాల్ని నాశనం చెయ్యి. అదే చాలు నీలో ఆత్మ విశ్వాసం, ఆనందం, మనశ్శాంతి కలిగించడానికి'

'ఎవరి మనసయినా పూర్తిగా భయరహితంగా ఉండగలదంటావా?' అడిగాను.

'మంచి ప్రశ్న. నా జవాబు చెప్పనా? నిర్ద్వంద్వంగా, స్పష్టంగా 'ఉండగలరు'. శివనయోగుల్లో ప్రతి ఒక్కరూ నిర్భయంగానే ఉన్నారు. వాళ్ళ నడకలోనే అది తెలిసిపోయేది. వాళ్ళ మాటలోనే అది తెలిసి పోయేది. వాళ్ల కళ్లలోకి లోతుగా చూస్తే తెలిసిపోయేది. నీకు ఇంకోటి కూడ చెప్పాలి, జాన్'

'ఏమిటి', అతను చెపుతున్నదాని పట్ల విస్మయం చెందుతూ అడిగాను.

'నేను కూడా భయరహితుణ్ణే.. నాకిప్పుడు నేనేమిటో తెలుసు. నా సహజ స్థితి మొక్కవోని బలం, అపరిమిత సామర్థ్యం. ఇన్నేళ్ళు నన్ను నేను నిర్లక్ష్యం చేసి, సంయమనంతో ఆలోచించలేక దానికి అవరోధాలు కల్పించుకున్నాను. నీకు మరో విషయం చెప్తాను. నీ మనసులోంచి భయాన్ని తొలగిస్తే, నీ వయసు తగ్గినట్టు కనిపిస్తావు; నీ ఆరోగ్యం

కూడ మరింత కాంతవంతమవుతుంది'

'ఓ. నువ్వు ఎప్పుడు చెప్పే మనసు-శరీర సంబంధమన్నమాట' నాకు అర్థం కాలేదన్న విషయాన్ని కప్పిపెడుతూ అన్నాను.

'అవును. తూర్పుదేశాల యోగులకు ఈ విషయం ఐదు వేల ఏళ్ళ క్రితమే తెలుసు. నువ్వన్నట్టు 'కొత్త యుగం' వాళ్ళు కారు... నన్ను చూసి నవ్వుతూ అన్నాడు.

'ఆ యోగులు నాతో మరో శక్తివంతమైన సూత్రాన్ని పంచుకున్నారు. నేను తరచు దీని గురించి అనుకుంటూ ఉంటాను. నువ్వు స్వీయ నాయకత్వం, ఆత్మ నియంత్రణ సాధించే మార్గంలో పయనిస్తున్నపుడు ఇది నీకు తోడ్పడుతుందనుకుంటా. నేను కాస్త బలహీనపడిపోతున్నపుడు ఈ సూత్రమే మళ్ళీ నాకు ప్రేరణనిచ్చింది. ఈ తత్వాన్ని స్పష్టంగానే చెప్పవచ్చు. జ్ఞానసాధకులకు, దాన్ని సాధించలేకపోయినవారికి ఉన్న ముఖ్యమైన తేడా ఏమిటంటే, వీళ్ళు ఇష్టపడని పనులను చేయలేరు. కానీ జ్ఞానసాధకులు వాటిని కూడా చేయగలరు; వాళ్ళకు కూడా అవి చేయడం ఇష్టం లేనప్పటికీ. ఎందుకంటే, జ్ఞానసాధకులు నిరంతరం ఆనందాన్ని అనుభవిస్తునే ఉంటారు. చిన్న చిన్న సుఖాలను దీర్ఘకాల సంతృప్తి కోసం వారు వదులుకోగలరు. అందుకే వారి తమ బలహీనతలను, భయాలను ఢీకొంటారు, అలా అజ్ఞాత భూమిలోకి వెళ్ళడం వల్ల ఎంత అసౌకర్యానికి గురి కావలసివచ్చినా. కైజెన్ ఇచ్చిన వివేకంతో వారు జీవిస్తారు, అను నిత్యం తమ జీవితంలోని అన్ని పార్శ్వాలనూ మెరుగు పరుచుకుంటూ. కాలం గడిచే కొద్దీ, ఒకప్పుడు కష్టమనిపించినవి సులభమవుతాయి. ఒకప్పుడు తమను ఆనందానికీ, ఆరోగ్యానికీ, ఐశ్వర్యానికీ దూరం చేసిన భయాలన్నీ తుఫాను రావడంతో కొట్టుకుపోయిన కట్టెపుల్లల్లా పడిపోతాయి.'

'నువ్వనేదేంటి? నా జీవితం మారాలంటే ముందు నేను మారాలి. అంతేగా?'

'అవును. ఇది నా అభిమాన ప్రొఫెసర్ నేను లా చదువుతున్నపుడు చెప్పిన కథలాంటిది. ఒక రోజు పని నుంచి అలసి వచ్చిన తండ్రి

వార్తాపత్రిక చదువుతూ విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాడు. తనతో ఆడాలని కొడుకు అదేపనిగా విసిగిస్తున్నాడు. చివరికి తండ్రి విసిగిపోయి, ఆ పత్రికలో ఉన్న ఒక గ్లోబ్ చిత్ర పటాన్ని తీసి, దాన్ని వంద చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చింపాడు. 'ఇదిగో. వీటినన్నిటినీ మళ్ళీ అతికించడానికి ప్రయత్నించు' అన్నాడు. కొడుకు ఆ పని పూర్తి చేసే లోగా తను పత్రికా పఠనం హాయిగా చేసుకోచ్చునని అతని ఆశ. కానీ సరిగ్గా ఒకే నిమిషంలో కొడుకు ఆ గ్లోబ్ ను అతికించి తీసుకువచ్చేసరికి, అతను నిర్ఘాంతపోయాడు. అదెలా చేయగలిగావని తండ్రి అడిగితే, కొడుకు, ప్రశాంతంగా నవ్వి, అన్నాడు 'నాన్నా. ఈ గ్లోబ్ వెనక పేజీలో ఒక మనిషి బొమ్మ ఉంది. దాన్ని సరిగ్గా పెట్టేసరికి, ప్రపంచం కూడా సరిగ్గా వచ్చేసింది'.

'అద్భుతమైన కథ చెప్పావు'

'నిజం జాన్, శివన యోగులనుంచి హార్వర్డ్‌లా స్కూలులో నా ప్రొఫెసర్ల వరకూ, నాకు తెలిసిన జ్ఞానసిద్ధులందరికీ ఆనందానికి సూత్రం తెలుసు'

'ఊ. చెప్పు' అన్నాను కాస్త అసహనంగా.

'నేనిందాక చెప్పిందే. ఆనందం అన్నది ఒక యోగ్యమైన లక్ష్యం పెట్టుకుని, దాన్ని సాధించే క్రమంలో లభించేది. నీకిష్టమైంది చేస్తున్నపుడు నీకు సహజంగానే సంపూర్ణ సంతృప్తి కలుగుతుంది.'

'అందరూ తమ కిష్టమైంది చేయడంలో ఆనందం పొందగలిగితే, ఇంత మంది ఎందుకు అంత బాధలో ఉన్నారు?'

'బాగా అడిగావు, జాన్. నీకిష్టమైంది చేయడం - అంటే ఒక నటుడు కావడానికి ఇప్పుడు చేస్తున్న వృత్తిని వదిలిపెట్టడం, లేదా అముఖ్యమైన విషయాలపై సమయాన్ని వెచ్చించడం మాని, అర్థవంతమైన పనులకు కేటాయించడం గానీ, చేయాలంటే చాలా ధైర్యం కావాలి. నీకు అలవాటయిన సౌకర్యాల గూడు నుంచి బయటకు రావాలి. పైగా, మార్పు అనేది ఎప్పుడూ మొదట్లో అసౌకర్యంగానే ఉంటుంది. దానిలో ఎంతో కొంత సాహసం కూడా ఇమిడివుంది. అయినా, మరింత ఆనందమయమైన జీవితాన్ని గడపడానికి ఇదే సరైన మార్గమని మాత్రం చెప్పగలను'

'ఈ ధైర్యాన్ని పెంపొందించుకోవడం ఎలా?'

'ఇందాక చెప్పిన కథలోలాగే. మొదటి నిన్ను నువ్వు సరిచేసుకుంటే ప్రపంచం కూడ బాగుపడుతుంది. నువ్వు గనక నీ మనసును, శరీరాన్ని, స్వభావాన్ని నియంత్రించుకోగలిగితే, ఆనందం, సమృద్ధి నీ జీవితంలోకి వాటంతట అవే ప్రవహిస్తాయి. అయితే, దీని కోసం నీపై నువ్వు కొంత సమయం ఖర్చుచేయాలి, కనీసం పది, పదిహేను నిమిషాలయినా'

'ఇంతకూ రామన్ యోగి కథలోని తొమ్మిదడుగుల, తొమ్మిది వందల జపాన్ సుమో కుస్తీయోధుడు దేనికి ప్రతీక?'

'ఆ బలవంతుడు కైజెన్ కున్న శక్తిని నీకు నిరంతరం గుర్తు చేస్తాడు; అంటే ఆత్మ విస్తృతికీ, ప్రగతికీ అతను ప్రతీకగా ఉంటాడు'

కేవలం కొన్ని గంటల్లోనే జూలియన్, నేను జీవితంలో ఎప్పుడూ వినననంత అతి శక్తిమంతమైన, విస్మయకరమైన సమాచారాన్ని నాకు అందించాడు. నా మనసులో ఉన్న మాంత్రిక జగత్తును, దానికి ఉన్న సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకున్నాను. మనసును స్తబ్దం చేసి, నా కలలు, కోరికలపై దాన్ని కేంద్రీకరించే ఆచరణీయ వ్యూహాలను నేను కనుగొన్నాను. జీవితంలో నిర్దిష్టమైన లక్ష్యం ఉండాల్సిన అవసరాన్ని, నా వ్యక్తిగత, వృత్తి పరమైన, ఆధ్యాత్మిక ధ్యేయాల లోని ప్రతి అంశాన్ని నేర్చుకున్నాను. ఇప్పుడు నేనిక కాలాతీతమైన ఆత్మ నియంత్రణా విధానం కైజెన్ గురించు కూడ తెలుసుకున్నాను.

'నేను ఈ కైజెన్ కళను ఎలా అభ్యసించాలి?'

'దీనికి నేను నీకు పది ప్రాచీనమైనవి, అయినా చాలా ప్రయోజనకరమైనవీ అయిన ధార్మిక విధులను చెప్తాను. వాటిపై విశ్వాసంతో, రోజూ ఓ నెలపాటు ప్రయోగించి చూస్తే, నీకే గొప్ప ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. వాటిని అలవాటుగా మారిపోయేంత వరకు ఆచరిస్తే, నువ్వు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో, అపరిమిత శక్తితో, శాశ్వతానందంతో, మనశ్శాంతితో జీవించే స్థితికి చేరుకుంటావు. చిట్టచివరకు, నీ దివ్య లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటావు. ఎందుకంటే, అది నీ జన్మ హక్కు కనక.'

'రామన్ యోగి ఆ పది విధులను, వాటి సంపూర్ణ సౌందర్యం పట్ల విశ్వాసంతో నాకందించాడు. వాటి శక్తికి ప్రత్యక్ష ఉదాహరణగా నేను

నీ కళ్లెదటే ఉన్నాను. నేనడిగేదల్లా నా మాటలు జాగ్రత్తగా విని, ఫలితాలను నువ్వే అంచనా వేసుకో.'

'జీవితాన్ని మార్చేసే ఫలితాలు ఒక్క ముప్ఫై రోజుల్లోనా?' అడిగాను, అపనమ్మకంతో.

'అవును. అయితే దానికోసం నువ్వు వరసగా ముప్ఫై రోజులు, రోజుకు ఒక గంట సేపు నేను చెప్పే వ్యూహాల అభ్యసనానికి కేటాయిం చాలి. నువ్వు పెట్టాల్సిన పెట్టుబడి ఇంతే. నీకు దానిక్కూడా టైం లేదనకు, దయచేసి'

'నిజంగానే లేదు' అన్నాను నిజాయితీగా. 'నా ప్రాక్టీసు ఇప్పుడు చాలా బాగుంది, జూలియన్. నాకోసం పది నిమిషాలు ఖర్చు పెట్టలేని స్థితిలో ఉన్నాను. గంట ఎక్కడ దొరుగుతుంది?'

'నేనిదివరకే చెప్పాను. నా బాగు కోసం నాదగ్గర టైం లేదనడం, డ్రైవింగ్ లో బిజీగా ఉన్నాను కనక, పెట్రోలు పోయించుకోడానికి టైం లేదనడం లాంటిదని. ఎప్పటికైనా అది నిన్ను ముంచేస్తుంది'

'నిజంగానా'

'నిజంగానే'

'ఎలా'?

'మరో రకంగా చెప్తా విను. నువ్వు చాలా లక్షల విలువగల రేసు కారు లాంటి వాడివి. మంచి స్థితిలో ఉన్న, అధునాతనమైన యంత్రం లాంటి వాడివి'

'ఓ. థాంక్యు, జూలియన్'

'నీ మనసు ఈ విశ్వంలోనే అద్భుతమైన వస్తువు. నీ శరీరం నిన్నే అబ్బురపరిచే పనులు చేయగలదు'

'ఒప్పుకున్నాను'

'ఇలాంటి శక్తి వంతమైన లక్షలు విలువ చేసే యంత్రాన్ని, రోజులో ప్రతి నిమిషం కనీసం పిట్ స్టాప్ దగ్గరయినా ఆపకుండా పరిగెత్తించడం తెలివైన పనేనా?'

'అస్సలు కాదు'

'మరయితే, నువ్వు రోజులో కాస్సేపు నీ పిట్ స్టాప్ కోసం, లేదా విశ్రాంతి కోసం కొంత సమయాన్ని ఎందుకు కేటాయించలేవు? నీ మనసనే యంత్రం చల్లబడ్డానికి అవకాశం ఎందుకు ఇవ్వడం లేదు? నీ శక్తిని పుంజుకోడానికి కొంత సమయం కేటాయించడమన్నది అతి ముఖ్యమైన విషయం. ఇలా ఆత్మవికాసానికీ, వ్యక్తిగత సంపన్నతకు సమయం వెచ్చిస్తే, మళ్ళీ నువ్వు తిరిగి విధుల్లో చేరినపుడు ఇంకా బాగా పనిచేయగలుగుతావు'

'ముప్ఫై రోజులపాటు రోజుకు ఓ గంట గడిపితే చాలా?'

'ఇది నేను ఎప్పట్నుంచో వెతుకుతున్న మాంత్రిక సూత్రం. దీని ప్రాముఖ్యం గనక నాకు అర్థమైవుంటే, నా వైభవం వెలుగుతున్న రోజుల్లో దీనికోసం ఇరవై లక్షల రూపాయల దాకా ఖర్చు పెట్టేవాడినేమో. ఈ అమూల్యమైన జ్ఞానమంతా ఉచితంగా లభిస్తుందని నాకు తెలీదు. అయితే, ఈ వ్యూహాలను నువ్వు పూర్తి విశ్వాసంతో, క్రమశిక్షణతో అమలుచేయాలి'

'ఇది సత్వరమే సత్ఫలితాలనిచ్చే వ్యూహం మాత్రమే కాదు. అంటే ఒకసారి దీనిలోకి దిగాక, ఇక చాలా కాలం వరకూ నువ్వు దానిలో ఉన్నట్టే లెక్క'

'ఏమిటి నువ్వంటున్నది?'

'రోజుకు ఒక గంట నీ కోసం వెచ్చించుకోవడం వల్ల ముప్ఫైరోజుల్లో గొప్ప ఫలితాలు వచ్చే మాట నిజమే - అదీ నువ్వు సరైన పనులు చేస్తే. ఒక కొత్త అలవాటును చేసుకోడానికి కనీసం ఒక నెల పడుతుంది. ఈ వ్యవధి ముగిసాక, నువ్వు నేర్చుకునే వ్యూహాలు, నైపుణ్యాలు నీ జీవితంలో అనివార్య భాగమైపోతాయి. అయితే దీనికంతటికీ మూలసూత్రం ఏమిటంటే, నీ సత్ఫలితాలు కొనసాగాలంటే నువ్వు నేర్చుకున్న వాటిని అభ్యసించడం మానకూడదు'

'న్యాయమేలే' ఒప్పుకున్నాను. జూలియన్ తన జీవితంలోని ఆంతర శాంతి, మనో శక్తి అనే ఊటను ప్రవహింపజేసే సూత్రాన్ని కనుక్కున్నాడు. నిజానికి ఒక రోగిష్టి ముసలి న్యాయవాది నుంచి ఒక యౌవన శోభతో వెలిగిపోయే, తాత్వికుడిగా అతనిలో వచ్చిన మార్పు ఒక అద్భుతమే.

ఆ క్షణంలో నిర్ణయించుకున్నాను, రోజుకు ఓ గంట నేనిప్పుడు వినబోయే నైపుణ్యాలు, వ్యూహాలు అమలు చేయడానికి కేటాయించాలని. ఇన్నాళ్ళలా ఇతరుల్ని బాగుచేయాలని అనుకోవడం కాక, ముందు నన్ను నేను సంస్కరించుకోవాలని నిశ్చయించుకున్నాను. ఇది నిజంగా చేయాల్సిన ప్రయత్నమే.

ఆ రాత్రి, నా ఇంటి హాల్లో నేలమీద కూర్చుని, జూలియన్ వర్ణించిన 'శోభాయమాన జీవనానికి పది విధులు' నేర్చుకున్నాను. వీటిలో కొన్నింటికి ప్రత్యేకశ్రద్ధ పెట్టాల్సి వచ్చింది. తక్కినవి పెద్ద ప్రయత్నం లేకుండానే సాధ్యమయ్యాయి. అన్నీ ఆసక్తికరంగా, అసాధారణ ఫలితాల నిచ్చేవిగా అనిపించాయి.

'యోగులకు తెలిసిన మొదటి వ్యూహం 'ఏకాంత ధార్మిక విధి'. అంటే రోజూ నీ జీవితంలో కొంత సేపు నువ్వు శాంతిగా ఉండాలి.'

'శాంతిగా ఉండడమంటే?'

'కనీసం పదిహేను నిమిషాలనుంచి వీలైతే యాభై నిమిషాల వరకు, నిశ్శబ్దంలో ఉండి, నిన్ను నువ్వు తెలుసుకోవడం' వివరించాడు జూలియన్.

'నాలోని వేడెక్కిపోయిన ఇంజనుకు విశ్రాంతి ఇచ్చినట్టా?' నవ్వుతూ అడిగాను.

'అలాగే అనుకో. నువ్వు ఎప్పుడైనా నీ కుటుంబసభ్యులతో సుదీర్ఘమైన రోడ్డు ప్రయాణం చేసావా?'

'ఓ. ప్రతి వేసవిలో జెన్నీ తల్లిదండ్రులతో గడపడానికి ద్వీపాలకు వెళ్తాంగా' అన్నాను.

'సరే. ఆ ప్రయాణంలో దారి మధ్యలో ఆగుతావా లేదా?'

'అవును. తిండి కోసం. లేదా నా పిల్లల గోల ఆరు గంటల పాటు భరించాక అలిసిపోయినపుడో, నిద్ర వచ్చినపుడో, కారు ఆపి విశ్రాంతి తీసుకుంటాను.'

'అలాగే ఈ ఏకాంత సూత్రం నీ ఆత్మకు విశ్రాంతి సమయంగా భావించుకో. మనస్సును పునర్జీవింపజేసుకోవడం దీని లక్ష్యం. ఒక్కడివే అందమైన నిశ్శబ్దంలో కొంత సేపు గడపడంలోనే ఇది సాధ్యం'

'నిశ్శబ్దంలో అంత విశేషం ఏముంది?'

'మంచి ప్రశ్న. ఏకాంతం, నిశ్శబ్దం అన్నవి నీ సృజనాత్మక శక్తితో, విశ్వంలోని అపరిమిత మేధతో నీ సంబంధాన్ని పునరుద్ధరింపజేస్తాయి. ఒక్కమాట, జాన్. మనస్సు ఒక సరస్సులాంటిది. మన సంక్షుభిత ప్రపంచంలో చాలా మంది మనస్సులు నిశ్చలంగా ఉండలేవు. మన మనస్సులు అలజడి మయాలు. కానీ, మనమ రోజూ కొంత సమయాన్ని నిశ్శబ్దంగా ఉండడానికి కేటాయిస్తే, మనసనే ఈ సరస్సు సుతిమెత్తగా ఒక గ్లాసు పళ్లెంలా తయారవుతుంది. ఈ ఆంతర నిశ్చలత్వం వల్ల, మనలో ఆరోగ్య భావన, అంతశ్శాంతి, హద్దుల్లేని శక్తి ఉద్భూతమవుతాయి. ఇకపై నిద్ర కూడా హాయిగా పడుతుంది; నీ దినచర్యలోనూ మెరుగుదల కనిపిస్తుంది'

'ఈ శాంతి వేళ కోసం నేనెక్కడికి వెళ్లాలి?'

'సిద్ధాంత పరంగా చెప్పాలంటే నీ పడక గది నుంచి నీ ఆఫీసు గది వరకూ ఎక్కడయినా చేయవచ్చు. కావాల్సిందల్లా పూర్తి నిశ్శబ్దం, సౌందర్యం ఉన్న ప్రదేశాన్ని కనుక్కోవడం'

'దీనిలోకి మళ్ళీ సౌందర్యం ఎక్కడ్నుంచి వచ్చింది?'

'అందమైన దృశ్యాలు మనసుకు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి' ఒక నిట్టూర్పు విడిచి చెప్పాడు జూలియన్. 'ఒక గులాబీల గుత్తి, ఒక్క మందార పువ్వు నీ ఇంద్రియాలపై గొప్ప ప్రభావం చూపి, నీకు ఉప శమనం కలిగిస్తాయి. దీని ప్రభావాన్ని నువ్వు నీ ఆత్మ రక్షణా గృహంలో ఉన్నపుడు బాగా అనుభవించగలుగుతావు'

'మళ్ళీ అదేమిటి?'

'నీ మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి ఒక రహస్య వేదిక అనుకో. నీ ఇంట్లో ఎవరూ వాడని గదిగానీ, లేక ఒక అపార్ట్ మెంట్ లోని ఓ మూల గాని కావచ్చు. ఏదైనా ఒక ప్రదేశమంటూ నీకోసం ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. నీ రాక కోసం వేచి ఉండే గదన్నమాట'

'ఇదేదో బాగుంది. పని నుంచి రాగానే నాకంటూ ఒక నిశ్శబ్ద ప్రదేశం ఉంటే చాలా బాగుంటుంది. నా పై పొద్దుట్నించీ వున్న వత్తిడులన్నీ వదిలించుకోవచ్చు. అక్కడ్నుంచీ ఇంట్లో వాళ్ళు కూడా నన్ను భరించ

గలిగేలా ఉంటానేమో'

'దీనికి సంబంధించిందే మరో విషయం. ఈ ఏకాంత సూత్రం ఉందే. దీన్ని రోజూ ఒకే సమయంలో చేస్తే ఇంకా మంచి ఫలితాలనిస్తుంది'

'ఎందుకు?'

'ఎందుకంటే అప్పుడే అది నీ దినచర్యలో ఒక విధిగా నిలిచిపోతుంది. ప్రతిరోజూ ఒకే వేళకు ఇది చేస్తే, ఈ నిశ్శబ్దం నీకు అలవాటైపోయి, నువ్వు ఇకపై దాన్ని నిర్లక్ష్యం చెయ్యవు. ఇలాంటి ప్రయోజన కరమైన అలవాట్లు నిన్ను నీ లక్ష్యం వైపుకు ఖచ్చితంగా తీసుకువెళ్తాయి'

'ఇంకేమైనా చెప్పేవున్నాయా?'

'ఊ. ఏ మాత్రం వీలున్నా, రోజూ ప్రకృతితో కొంత సేపు గడుపు. అడవుల్లో కాసేపు నడవడం; లేదా తోట పని చేయడం నీలోని నిశ్చలతను ఉద్దీపింపజేస్తాయి. అలాగే నీలో ఉన్న అతీత జ్ఞానాన్ని నువ్వు గుర్తించేలా చేసే శక్తి కూడా ప్రకృతికి ఉంది. ఇలాంటి ఆత్మజ్ఞానమే నీ అంతశ్శక్తిని నువ్వు గుర్తించేలా చేస్తుంది. ఇది ఎప్పటికీ మరిచిపోకు' అన్నాడు జూలియన్ ఉద్వేగ భరితంగా.

'ఈ ధార్మిక విధి నీకు బాగా పనిచేసిందా, జూలియన్?' అడిగాను.

'సంపూర్ణంగా. సూర్యుడితో పాటే నిద్రలేస్తాను. వెంటనే నా రహస్య స్థావరానికి వెళ్ళిపోతాను. అక్కడ గులాబీ మనసు వ్యూహాన్ని ఎంత సేపు వీలయితే, అంత సేపు అభ్యసిస్తాను. కొన్నిరోజులయితే, గంటల కొద్దీ మౌన ధ్యానంలో గడుపుతాను. ఒక్కోసారి పది నిమిషాలు మాత్రమే గడుపుతాననుకో. ఫలితం మాత్రం ఒక్కటే - ఆంతర శాంతి, శారీరక శక్తి విజృంభణ. దీనికి సంబంధించిందే రెండో విధి. దాన్ని భౌతిక ధార్మిక విధి అంటారు.'

'ఇదేదో ఆసక్తికరంగా ఉందే. దేని గురించి?'

'శరీర సంరక్షణకు సంబంధించింది'

'అంటే?'

'చాలా మామూలు విషయం. శరీరాన్ని సంరక్షించుకుంటే మనసును కూడ సంరక్షించుకున్నట్టే అనే సూత్రంపై ఇది ఆధారపడివుంది. నీ

శరీరాన్ని సిద్ధంచేస్తే, నీ మనసునూ సిద్ధం చేసినట్టే. నీ శరీరానికి శిక్షణ నిస్తే, మనసుకూ ఇచ్చినట్టే. ప్రతి రోజూ నీ శరీరమనే ఆలయాన్ని కఠినమైన వ్యాయామం తో కాపాడుకో. నీ రక్త ప్రసరణ పెరిగి, శరీరం బాగుపడుతుంది. వారంలో 168 గంటలున్నట్టు నీకు తెలుసా?'

'అవునా?'

'అవును. వీటిలో కనీసం అయిదు గంటలు ఏదో రకమైన శారీరక పనిలో నిమగ్నం చేయాలి. శివన యోగులు తమలోని శారీరక, మానసిక శక్తులను ప్రేరేపింపజేయడానికి యోగాను అభ్యసిస్తారు. ఈ యోగులు గ్రామవీధుల మధ్య తమ శిరస్సు పై నిలబడ్డం ఒక అసాధారణ దృశ్యం'

'నువ్వెప్పుడయినా యోగా చేసి చూసావా, జూలియన్? జెన్నీ గత వేసవిలో చేసింది. తన ఆయుష్షు ఐదేళ్ళు పెరిగిందని చెప్పింది'

'జాన్, నీ జీవితాన్ని మంత్ర శక్తిలా మార్చేసే ఒక్క వ్యూహమంటూ ఏది ఉండదు. ఇది నేనే నీకు అందరి కంటే ముందు చెప్పడం మంచిది; నేను నీతో పంచుకున్న అనేక విషయాలను ఆచరించడం ద్వారానే శాశ్వతమైన, సమూలమైన మార్పు సాధ్యమవుతుంది. అయినప్పటికీ, నీ శక్తి నిల్వలను వెలికి తీయడంలో యోగా చాలా గొప్ప పాత్ర నిర్వహిస్తుంది. నేను రోజూ ఉదయం యోగా చేస్తాను. నేను చేసే వాటిలో అతి ఉత్తమమైన పనుల్లో ఇదొకటి. నా శరీరానికి ఉత్తేజం ఇవ్వడమే కాదు; నా మనసులో కూడ ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది. నాలోని సృజనాత్మకతను కూడ ఇది పెంచింది. అదో గొప్ప క్రమశిక్షణ'

'ఈ యోగులు తమ శరీర పరిరక్షణకు ఇంకేమైనా చేసేవారా?'

'మన అలసి పోయిన శరీరం మళ్ళీ శక్తిని పుంజుకోడానికి సహజమైన పరిసరాల్లో, పర్వత సానువుల్లోగానీ, అడవుల్లోగానీ వేగంగా నడవడం చాలా బాగ పనిచేస్తుందని రామన్ యోగి ఆయన సోదరులు భావించేవారు. వాతావరణం బాగా లేకపోతే, ఇంట్లోనే వ్యాయమం చేసేవారు. ఒక్కొక్క పుడు భోజనమైనా వదులుకునేవారేమోగానీ వ్యాయామం మాత్రం ఏనాడు మరిచేవారు కాదు'

'వాళ్ళ గుడిసెల్లో ఏం పరికరాలుండేవి? వ్యాయామ యంత్రాలా?'

'కాదులే. ఒక్కోసారి యోగా చేసేవాళ్ళు. మరోసారి పుష్ అప్ లు చేయడం కూడ చూసాను. నిజానికి ఎలాంటి వ్యాయామం చేస్తున్నామన్నది వాళ్ళకు ముఖ్యం కాదు. అవి చేస్తున్నపుడు స్వచ్ఛమైన గాలి పీల్చుకోవడం ముఖ్యం'

'వ్యాయామానికీ, గాలి పీల్చుకోవడానికి సంబంధమేమిటి?'

'నీ ప్రశ్నకు రామన్ యోగి అభిమాన ఉవాచతో సమాధానమిస్తాను: ఊపిరి సక్రమంగా తీసుకోవడమంటే జీవితం సక్రమంగా గడపడం'

'ఏమిటీ. ఊపిరి పీల్చడంలో అంత విశిష్టత ఉందా?' నేను విడ్డూరంగా అడిగాను.

'శివనయోగుల సాంగత్యం తొలిరోజుల్లోనే వాళ్లు నాకు నేర్పింది అదే. నాలోని శక్తిని ద్విగుణీకృతం చేసుకోడానికి అతి వేగవంతమైన, విజయవంతమైన విధానం సక్రమంగా ఊపిరి పీల్చుకోవడమే'

'అసలు మనందరికీ, చివరికి అప్పుడే పుట్టిన శిశువుకు కూడా ఊపిరి తీసుకోవడం వచ్చు. అదేం గొప్ప?'

'అది నిజం కాదు, జాన్. మనందరికీ బతకడానికి ఊపిరి ఎలా పీల్చుకోవాలో తెలుసుగానీ, జీవించడానికి ఊపిరి ఎలా పీల్చుకోవాలో తెలీదు. అది మనం నేర్చుకోలేదు. మనందరం ఏదో పై పై పీల్చుకోవడం చేస్తాం. కానీ మన శరీరాన్ని అత్యధిక వినియోగంలోకి తీసుకురాగల స్థాయిలో ఆక్సిజన్‌ను పీల్చుకోం.'

'చూడబోతే సరైన విధంగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు తీసుకోవడానిక్కూడా ఒక శాస్త్రీయ విధానం ఉన్నట్టుంది'

'అవును. యోగులు అలాగే చేసేవాళ్ళు. వాళ్ళ వేదాంతం చాల నిరాడంబరమైంది. సరైన పద్ధతిలో ఊపిరి పీల్చడం ద్వారా ఎక్కువ ఆక్సిజన్ లోపలికి తీసుకుని నీ సహజ శక్తి నిల్వలను పెంచుకోవచ్చు'

'సరే. నేను ఎక్కడ ప్రారంభించాలి?'

'ఇది చాల సులభం. రోజులో రెండుమూడు సార్లు, ఒక్కోసారి ఒకటో, రెండో నిమిషాలు లోతుగా, సక్రమంగా ఊపిరి పీల్చుకోవడం మొదలుపెట్టు'

'నేను సరిగ్గా పీల్చుకుంటున్నానోలేదో నాకెలా తెలుస్తుంది?'

'నీ పొట్ట కాస్త ముందుకు వచ్చిందంటే నువ్వు సరిగ్గానే చేస్తున్నట్టు. రామన్ యోగి చెప్పిన ప్రకారం, నా చేతుల్ని పొట్టపై పెట్టుకుని ఊపిరి పీల్చడం నేర్చుకున్నాను. ఆ చేతులు ముందుకు కదిలితే, నేను ఉపయోగిస్తున్న విధానం సరైనదన్నమాట'

'చాలా ఆసక్తికరంగా ఉందే'

'అదికనక నీకు నచ్చితే, నీకు మూడోది, అంటే శోభాయమాన జీవన కర్మ విధి కూడ నచ్చుతుంది'

'అదేమిటి?'

'సహజ జీవన పోషణా విధి. నేను న్యాయవాదిగా ఉన్నపుడు, నిత్యం చిరుతిళ్ళు, వేపుళ్ళు తినేవాణ్ణి. దేశంలోని అతి గొప్ప, ఖరీదైన హోటళ్ల లోనే తిన్నాను, కానీ అన్నీ నాకు పనికిమాలినవే తిన్నాను. నాకప్పట్లో తెలీలేదు కానీ, నా జీవితంలో అసంతృప్తికి ఈ అలవాటు కూడ కారణమే.'

'నిజమా?'

'అవును. చెత్త తినడం కూడా నీ జీవితంపై చాలా ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

అది నీ మానసిక, శారీరక శక్తిని పీల్చేస్తుంది. అది నీ మూడ్ ని పాడుచేసి, నువ్వు స్పష్టతను కోల్పోయేలా చేస్తుంది. రామన్ యోగి అనేవాడు: 'నీ శరీరాన్ని నువ్వు ఎంత బాగా పోషిస్తే, నీ మనసును అంతగా పోషించినట్లు'

'అంటే నువ్వు నీ ఆహారం అలవాట్లను మార్చుకున్నావన్నమాట'

'పూర్తిగా. దాని ప్రభావం నా ఆకృతిపైనా, నా మనోభావాలపైనా కూడ పడింది. నేను నీరసంగా, బద్ధకంగా, నిస్పృహగా ఉండడానికి అతిగా పనిచేయడం, మానసిక వత్తిడి కారణమని అనుకునేవాణ్ణి. కానీ శివనకు వెళ్ళాక తెలిసింది. నా బద్ధకం వెనక ఉన్నది నేను తిన్న అనారోగ్యపు తిండి అని'

'శివన యోగులు అంత యౌవనంతో, అందంగా ఉండడానికి ఏం తినేవారు?'

'ప్రకృతిలో లభించే సహజ పదార్థాలు'

'అంటే?'

'నేను చెప్పిందే. సహజమైన తిండి. అంటే జీవించివున్నవి; చచ్చి పోయినవి కాదు'

'ఏహే. సరిగ్గా చెప్పు. సహజమైనవంటే ఏమిటి?' అసహనంగా అడిగాను.

'అంటే సూర్యుడు, గాలి, మట్టి, నీరుల కలయిక నుంచి సహజంగా జనించినవని అర్థం. అంటే శాకాహారం. నీ పళ్లెం నిండా తాజా కూర గాయలు, పళ్ళు, ధాన్యం గింజలు వడ్డించుకో. బహుశా నువ్వు ఎప్పటికీ బతికే ఉంటావు'

'అది నిజంగా సాధ్యమా?'

'ఈ యోగుల్లో ఎక్కువ మంది వందేళ్లు దాటినవారే. ఇప్పట్లో పోయేలా కూడా లేరు. ఇటీవలే నేను ఒక పత్రికలో చదివాను. తూర్పు చైనా సముద్రంలో ఉన్న ఒకినావా అనే ద్వీపంలో ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేనంత మంది శతాధిక వయస్కులు ఉన్నారని. పరిశోధకులు అక్కడికెళ్ళి చూస్తున్నారట వాళ్ల గురించి అధ్యయనం చేయడానికి'

'ఏం తెలుసుకున్నారట?'

'వాళ్ళ దీర్ఘాయుష్షు రహస్యాల్లో ముఖ్యమైంది శాకాహారం తినడం'

'కానీ ఈ రకం భోజనం ఆరోగ్యప్రదమైందా? పెద్దగా బలం లభించదు కదా. నువ్వొకటి మర్చిపోవద్దు, జూలియన్. నేనింకా చాలా బిజీగా ఉండే న్యాయవాదినే. ఇంకా తిండి బలం అవసరం'

'ప్రకృతి మనకు ఉద్దేశించిన ఆహారం ఇదే. ఇది సజీవమైందీ, శక్తిమంతమైందీ, అత్యధిక ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చేదీ. ఈ యోగులు ఇదే ఆహారంతో వేలాది సంవత్సరాల నుంచీ జీవిస్తున్నారు. వాళ్ళు దాన్ని సాత్త్వికాహారం అని పిలుస్తారు. ఇక బలం సంగతంటావా. ఈ గ్రహం మీద ఉన్న అతి బలవంతమైన జంతువులు, గొరిల్లా, ఏనుగు వంటివి శాకాహారులే. గొరిల్లాకు సగటు మనిషి కంటే ముప్ఫై రెట్ల బలం ఉంటుందని నీకు తెలుసా?'

'ఇంత మంచి సమాచారం చెప్పినందుకు థాంక్యూ?'

'ఒక మాట విను. ఈ యోగులు అతిగా వెళ్ళే మనుషులు కారు. అసలు వాళ్ల సిద్ధాంతాల వెనక ఉన్న ఒక ముఖ్య సూత్రం 'జీవితంలో అన్నీ మితంగా చేయాలి; అతిగా వెళ్లకూడదనే'. కనక, నీకు మాంసం ఇష్టం ఉంటే, తినొద్దని ఎవరూ అనరు. అయితే, నువ్వు చచ్చిన ఆహారాన్ని తింటున్నావని గుర్తుపెట్టుకో. చాతనయితే, నువ్వు తినే దాన్లో రెడ్ మీట్‌ని తగ్గించు. అది నిజంగా జీర్ణం కావడం కష్టం కాబట్టి, అది తిన్నపుడు నీ శరీరంలో సహజంగా ఉన్న శక్తిని దీన్ని జీర్ణించుకోడానికి వెచ్చిస్తు, ఆ రకంగా ఎంతో విలువైన శక్తిని వ్యర్థం చేస్తున్నావు. నేనేం చెబుతున్నానో అర్థమవుతోందా? ఒక్కసారి ఊహించుకో. నువ్వు స్టీక్ తిన్న తర్వాత నీ జీర్ణ శక్తి స్థాయినీ, పచ్చి కూరల సలాడ్ తిన్నాక వాటి స్థాయితో పోల్చుకో. నువ్వు పూర్తిగా శాకాహారివి కాకున్నా, ప్రతి భోజనాన్నీ సలాడ్‌తో ప్రారంభించు; భోజనానంతరం ఒక పండుతో ముగించు. ఇదే నీ భౌతిక జీవితంలో చెప్పలేనంత మార్పు తీసుకువస్తుంది.'

'ఇది చేయడం పెద్ద కష్టం కాదనుకుంటా. శాకాహారం వల్ల లాభాల గురించి నేను కూడ చాలా వింటున్నాను. పోయిన వారమే జెన్ని ఫిన్లాండ్‌లో కొందరి అనుభవం గురించి చెప్పింది. దాదాపు 38 శాతం మంది ఈ కొత్త ఆహారం అలవాటు వల్ల ఏడునెలలలోనే అలసట తగ్గి, ఎంతో చురుగ్గా, ఉత్సాహంగా తయారయ్యారని. నేను కూడ భోజనంతో పాటు ఒక సలాడ్ తినడం ప్రారంభిస్తాను. నిన్ను చూస్తుంటే, జూలియన్, అసలు సలాడ్నే భోజనంగా తీసుకుంటే బాగుండుననిపిస్తుంది'

'ఒక్క నెలరోజులు అది చేసి చూడు. ఆ అద్భుత ఫలితాలను నువ్వే తెలుసుకుంటావు'

'సరే, యోగులకది సరిపోతే, నాక్కూడా సరిపోవచ్చు కదా. ఓ ప్రయత్నం చేసి చూస్తాను. మరీ కష్టంగా కూడా అనిపించడం లేదు; అసలైనా రోజూ తాగుడు పార్టీలు నాక్కూడా విసుగ్గా అనిపిస్తున్నాయి'

'నీకు సజీవ జీవాహార పోషణ పై ఆసక్తి కలిగించగలిగానంటే, నాలుగోది ఇంకా సులభం'

'నీ శిష్యుడు ఇంకా ఖాళీ కప్పును పట్టుకునే ఉన్నాడు'

'దీన్ని సమృద్ధ జ్ఞాన విధి అంటారు. జీవితాంతం నేర్చుకోవడం, నీకోసం, నీ చుట్టూ ఉన్న వారికోసం నీ పరిజ్ఞానాన్ని విస్తృతం చేసుకోవడం దీనికి పునాదులు.'

'ప్రాచీనమైన సిద్ధాంతం 'జ్ఞానమే శక్తి' లాంటిదా?'

'దానికంటే ఎక్కువే ఇందులో ఉన్నాయి, జాన్. జ్ఞానం అన్నది 'కాబోయే' శక్తి మాత్రమే. శక్తి రూపు దాల్చాలంటే దాన్ని అమల్లో పెట్టాలి. చాలామందికి ఫలానా పరిస్థితిలో ఏం చెయ్యాలో, తమ జీవితంలో ఏం చేయ్యాలో కూడ తెలిసివుంటుంది. అయితే, ఈ జ్ఞానాన్ని నిత్య జీవితంలోనూ, తమ కలల సాఫల్యానికీ అనుక్షణం ఎలా వర్తింపజేయాలో వాళ్ళకు తెలీదు. ఈ సమృద్ధ జ్ఞాననిధి ద్వార మనం జీవితాంతం జీవితాన్ని అధ్యయనం చేసే విద్యార్థులమవుతాం. అంతకంటే ముఖ్యంగా జీవితం అనే తరగతి గదిలోనువ్వు నేర్చుకునే పాఠాలు అమలు చేయాలని కూడ నీకు చెబుతుంది'

'రామన్ యోగి తదితరులు ఈ విధి నిర్వ ర్తించడానికి ఏం చేశారు?'

"దీనికి సంబంధించినవే అనేకమైన ఉప కర్మ విధులను రోజూ అవలంబించేవారు. వీటిలో ఒక ముఖ్య మైన వ్యూహం చాలా సులభమైంది కూడా. నువ్వు కావాలంటే దాన్ని ఇవాళే చేయవచ్చు"

'ఇది మరీ ఎక్కువ సమయం తీసుకోదుగా?'

జూలియన్ నవ్వాడు. 'నేను నీకు నేర్పిస్తున్న నైపుణ్యాలు, సాధనాలు, కిటుకులు నీ ఉత్పాదకతను, సామర్థ్యాన్ని పెంచేవి. టైం విషయంలో కక్కుర్తిపడి ఈ ప్రయోజనాన్ని కోల్పోకు'

'అంటే'

'కంప్యూటర్లపై పనిచేస్తున్నాం కనక బాక్అప్‌లు తీసుకునే టైం లేదనే వాళ్లను గుర్తు తెచ్చుకో. ఆ కంప్యూటర్ చెడి, తను చేసిన పనంతా వ్యర్థమయిందనుకో, అపుడు ఏడుస్తాడు తను కొన్ని నిమిషాలు బాక్ అప్ ల కోసం కేటాయించనందుకు. నేను చెబుతున్నది అర్థమైందా?'

'అంటే నా ప్రాధాన్యతలను సరిగ్గా గుర్తించమనా?'

'అవును. నీ జీవితాన్ని నీ షెడ్యూళ్ల సంకెళ్ళలో బందీ చెయ్యకు.

దానికి బదులు, నీ అంతరాత్మ, నీ మనసు నీకిచ్చే సందేశాలపై దృష్టి పెట్టు. నువ్వు నీకోసం కొంత సమయం కేటాయించుకుని, నీ మనస్సును, శరీరాన్ని, స్వభావాన్ని ఉన్నత స్థాయికి తీసుకువెళ్లే కొద్దీ, నీలోనే ఒక దిశా నిర్దేశకుడు ఉన్నట్టు, అతను నీకు ఏంచేస్తే జీవన సాఫల్యం లభిస్తుందో చెబుతున్నట్టు అనిపిస్తుంది. అప్పుడు నువ్వు గడియారం చూడ్డం మానేసి, జీవితాన్ని జీవించడం ప్రారంభిస్తావు'

'బాగుంది నువ్వు చెప్పింది. అయితే నువ్వు నాకు నేర్పిస్తానన్న ఉపవిధి ఏమిటి?'

'రోజూ ముప్ఫై నిమిషాలు చదువు. అయితే ఒక హెచ్చరిక చేయాలి. ఏది పడితే అది చదవకు. నీ మనోవనంలో దేన్ని ఉంచుతావన్న విషయంలో విచక్షణ ఉపయోగించాలి. నువ్వు చదివేది నీకు ఆరోగ్యకరమైన ఆలోచనల నివ్వాలి. అది నిన్ను, నీ జీవిత ప్రమాణాన్ని పెంచేదిగా ఉండాలి'

'యోగులు ఏం చదివేవారు?'

'వాళ్ళు మెలకువ గా ఉన్నపుడల్లా తమ ప్రాచీనులు రాసిన గ్రంథాలను మరీ మరీ చదివేవారు. తాత్విక సాహిత్యాన్ని పిండుకునేవారు. వాళ్ళు తమ చెక్క కుర్చీలపై కూర్చుని, విచిత్రమైన అట్టలున్న పుస్తకాలను చదువుతూ, ఆ జ్ఞానంతో వచ్చిన మందహాసంతో నాకు ఇప్పటికీ కళ్లెదుటే కనిపిస్తారు. నాకు శివన లోనే మొదటి సారి, పుస్తకానికి ఉన్న శక్తి, వివేకవంతులకు పుస్తకమే అసలైన మిత్రుడన్న వాస్తవం తెలియవచ్చాయి.'

'అయితే నేను చేతికందిన ప్రతి మంచి పుస్తకాన్ని చదవాలంటావు'

'అవును, కాదు' అన్నాడు జూలియన్. 'నువ్వు చదవగలిగినన్ని పుస్తకాలు చదవవద్దని నేనెన్నడు చెప్పను. అయితే ఒకటి గుర్తు పెట్టుకో. కొన్ని పుస్తకాలు రుచి చూడ్డానికే. కొన్ని నమలడానిక్కుడా. మరికొన్నే మింగేయవలసినవి. దీన్నుంచి మరో విషయం గుర్తుకు వచ్చింది'

'ఆకలేస్తోందా?'

"లేదు జాన్' ఫకాల్న నవ్వాడు జూలియన్. 'నేను చెప్పాలనుకున్న దేమిటంటే, ఒక పుస్తకం నుంచి మంచిని పొందాలంటే, నువ్వు దాన్ని ఊరికే చదవడం కాదు; అధ్యయనం చేయాలి. నీ క్లయింట్లు నీ అభిప్రాయం

కోసం తెచ్చిన చట్ట పత్రాలను ఎంత లోతుగా చదువుతావో అలాగే చదువు. దాన్ని నిజంగా పరిగణనలోకి తీసుకో, దానితో భాగమైపో. యోగులు ఆ విశాలమైన గ్రంథాలయంలో ఉన్న పుస్తకాలను పదేసిసార్లు, పదిహేనుసార్లు చదువుతూంటారు. ఆ గొప్ప పుస్తకాలను వాళ్ళు వేదాల్లా పరిగణిస్తారు'

'అబ్బో. చదవడం నిజంగా అంత ముఖ్యమా?'

'ముప్పై నిమిషాలు రోజూ చదవడం వల్ల నీ ఉపయోగం కోసం ప్రపంచంలో ఎంత జ్ఞానం ఉందో నీకు తెలుస్తుంది. నీ సమస్యలన్నిటికీ సమాధానాలు నీకు పుస్తకాల్లో దొరుకుతాయి. నీకు ఇంకా మంచి న్యాయవాదివో, భర్తవో, మిత్రుడివో, ప్రేమికుడివో కావాలని ఉన్నా, ఆ లక్ష్యం వైపుకు నిన్ను తీసుకువెళ్లే సూత్రాలు పుస్తకాల్లో ఉంటాయి. నువ్వు ఇంకా చేయబోయే పొరపాట్లన్నీ, నీకంటే ముందే ఈ మార్గంలో నడిచిన వాళ్ళు చేసేసారు. నిజంగా నువ్వు ఎదుర్కొబోయే సవాళ్లన్నీ నీకే మొదటి సారి వస్తాయనుకున్నావా?'

'నేనలా ఏం ఆలోచించలేదు కానీ, నువ్వు చెబుతున్నది అర్థమవుతోంది. నువ్వు చెప్తున్నది నిజమే'

'ప్రపంచంలో ఎవరైనా చేయబోయేవీ, చేస్తున్నవీ, తప్పిదాలన్నీ ఇదివరకే ఎవరో చేసేసే ఉన్నారు. మరీ ముఖ్యంగా, ఈ సమస్యలు, వాటికి పరిష్కారాలు పుస్తకాల్లో లభిస్తాయి. అందుకే సరైన పుస్తకాలు చదవమనడం. నువ్వు ఇప్పుడు ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లను ఇతరులు ఎలా ఎదుర్కొన్నారో వాటి వల్ల తెలుస్తుంది. వాళ్ల వ్యూహాలు ఇపుడు నువ్వు ఆచరణలో పెట్టి చూడు, నీ జీవితంలో వచ్చే మార్పుకు నువ్వే నిశ్చేష్టుడివవుతావు'

'ఇంతకూ 'సరైన' పుస్తకాలంటే ఏవి?' అడిగాను, జూలియన్ చెప్పిం దాంతో ఏకీభవిస్తూనే.

'అది నీ విచక్షణకే వదిలేస్తున్నాను, మిత్రమా. నన్నడిగితే, ఇప్పుడే తూర్పు దేశాల నుంచి వచ్చాను కనక, నాకు బాగా నచ్చిన మహాను భావులైన స్త్రీ పురుషుల జీవిత చరిత్రలను ఇపుడు చదువుతున్నాను'

'నాలాంటి యువకుడికి నువ్వు ఏదైనా పుస్తకాలను సూచిస్తావా?' నవ్వుతూ అడిగాను.

'తప్పక. బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ జీవిత చరిత్ర చదువు. మహాత్మా గాంధీ ఆత్మ కథ "the story of my experiments with truth" చదువు. అలాగే హెర్మన్‌హెస్ రాసిన 'సిద్ధార్థ' చదువు. మార్కస్ ఆరిలస్ అనువర్తిత వేదాంతం, సెనెకా రచనలు చదువు. ఇటీవలే నేను నెపోలియన్ హిల్ రాసిన think and grow rich చదివాను. అది చాలా బాగుంది'

'థింక్ అండ్ గ్రో రిచ్చా?' నేను అరిచినంత పని చేశాను. 'నీ గుండెపోటు తర్వాత అలాంటి పుస్తకాలన్నీ వదిలిపెట్టావనుకున్నాను? ఈరోజుల్లో 'త్వరగా ధనం సంపాదించడం ఎలా' అని పుస్తకాలు తయారు చేసి అమాయకులపైకి వదిలిపెడ్తున్న వ్యాపార రచయితలంటే నాకు ఒళ్ళు మంట'

'అబ్బ. ఉండవయ్యా, బాబు. నేనూ నీతో ఏకీభవిస్తాను' ఒక సహన శీలుడైన తాతగారు మనమడితో మాట్లాడినంత అనునయంగా అన్నాడు జూలియన్. 'నాక్కూడా మన సమాజంలో తిరిగి నీతి, శీలం రావాలని ఉంది. కానీ ఈ పుస్తకం డబ్బులు చేసుకోవడం గురించి కాదు; జీవితాన్ని బాగు చేసుకోవడం గురించి. బాగా బతకడానికీ, బాగా జీవించడానికీ ఉన్న తేడాని అందరికంటే ముందు నేనే చెప్తాను. నేను స్వయంగా వాటిని అనుభవించాను. think and grow rich అనే పుస్తకం, సమృద్ధి గురించే గానీ, ఆధ్యాత్మిక సమృద్ధి గురించి. నీ జీవితంలోకి మంచిని ఎలా ఆహ్వానించాలన్న దాన్ని గురించి. నువ్వు అది చదివితే బాగుంటుంది. కానీ నేనేం వత్తిడి చేయను'

'సారీ, జూలియన్. నేను ఒక కోపిష్టి న్యాయవాదిలానే మాట్లాడు తున్నాను. ఒక్కోసారి నా కోపం అదుపుతప్పుతుంది. అదికూడ సరిచేసు కోవాలి నేను. నువు నాతో పంచుకుంటున్న విజ్ఞానానికి నేను నిజంగా ఎంతో రుణపడివున్నాను'

'ఏంఫర్వాలేదు. నేను చెప్పదలిచింది ఏమిటంటే చదువుతూ ఉండు అని. నీకో ఆసక్తికరమైన విషయం చెప్పనా?'

'ఏమిటి?'

'పుస్తకాల నుంచి నువ్వేం నేర్చుకుంటావన్నది విషయం కాదు. పుస్తకాలు నీనుంచి దేన్ని బయటకు వెలికితీస్తాయన్నది ముఖ్యం. అదే నిన్ను మార్చగలిగింది. నిజం చెప్పాలంటే, పుస్తకాలు నీకు కొత్తవేమీ నేర్పించవు'

'అవునా?'

'అవును. నీలో అంతకుముందే ఉన్నదాన్ని బయటకు తేవడానికి పుస్తకం తోడ్పడుతుందంతే. జ్ఞానం అంటే అదే. నేనింతగా ప్రయాణించి, అన్వేషించి తిరిగి వచ్చాక తెలుసుకున్నదేమిటంటే, నేనో పూర్ణ వృత్తం చుట్టూ తిరిగి మళ్ళీ ప్రాంభించిన చోటికే, అంటే నా బాల్యానికే వచ్చానని. అయితే ఇప్పుడు నాకు నేనేమిటో, ఏం కాగలనో తెలుసు'

'అంటే సమృద్ధ జ్ఞాన విధి అంటే చదవడం, బయట లభించే సమాచార సంపదను తోడుకోవడం అన్నమాట' అన్నాను.

'పాక్షికంగా అంతే. ప్రస్తుతానికి రోజుకు అరగంట చదువు. తక్కినవి వాటంతట అవే వస్తాయి' అన్నాడు జూలియన్, అవేవో చెప్పకుండా.

'సరే. శోభాయమాన జీవనంలో అయిదవ విధి ఏమిటి?'

'వ్యక్తిగత ఆత్మావలోకనా విధి. మనం ఆంతరంగికంగా ధ్యానం చేయాలని యోగులు నమ్మేవాళ్ళు. నిన్ను నువ్వు తెలుసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తే, నీలో ఉన్నట్టు నీకే తెలీని అనేక కోణాలను కనుక్కుంటావు'

'ఇదేదో లోతైన సిద్ధాంతంలా వుంది'

'నిజానికి ఇది చాలా ఆచరణీయమైన భావన. చూడు. మనందరిలోనూ నిద్రాణమైన ఎన్నో ప్రతిభలు ఉన్నాయి. వాటిని తెలుసుకోవడానికి కొంత సమయం కేటాయించడం ద్వారా, మనం వాటిని వెలిగిస్తున్నాం. అయితే, మౌన ధ్యానం దీనికంటే గొప్ప ఫలితాలనిస్తుంది. దీనివల్ల మనం ఇంకా శక్తిమంతులుగా, వివేకవంతులుగా అవుతాం. మనస్సును దీనిలో విని యోగించడం వల్ల సత్ఫలితాలుంటాయి'

'ఈ భావన నాకింకా స్పష్టం కాలేదు, జాన్'

'న్యాయమేలే. నాక్కూడ మొదటి సారి విన్నపుడు ఏదో వింతగా

అనిపించింది. మామూలుగా చెబితే వ్యక్తిగత ఆత్మావలోకనం అంటే ఆలోచించే అలవాటు పెంచుకోవడం. అంతే' 'మనమందరం ఆలోచిస్తూనే ఉంటాంగా? అది మనషులకు సహజమేనాయె'

'నిజమే. మనలో చాలా మందిమి ఆలోచిస్తాం. అయితే చాలా మంది కేవలం బతకడానికి కావలసినంతే ఆలోచిస్తారు. కానీ నేను మాట్లాడుతున్నది పూర్ణ జీవితం గడపడానికి తగినంత ఆలోచించడం గురించి. నువ్వు గనక బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ జీవిత చరిత్ర చదివావంటే నేనేం చెప్తున్నానో నీకు అర్థమవుతుంది. ప్రతి సాయంత్రం, బాగా పనిచేసిన తర్వాత, తన ఇంట్లో ఓ మూల కూర్చుని ఆ రోజు జరిగిన దాన్ని గురించి ఆలోచించేవాడు. తను చేసిన పనులన్నీ నిర్మాణాత్మకమైనవా, ప్రయోజనకరమైనవా, లేక వ్యతిరేక దృక్పథం కలిగినవా, మార్చుకోవాల్సినవా అని ఆలోచించేవాడు. ఇలా తను చేసే తప్పులను ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకోవడం ద్వారా వాటిని సరిదిద్దుకోడానికి వెంటనే చర్యలు తీసుకునేవాడు. అలా ఆత్మ నియంత్రణ మార్గంలో ముందుకు నడిచాడు. యోగులు చేసింది కూడ ఇదే. ప్రతి రాత్రి, తమ గుడిసెల్లో ఓ మూల గులాబీ రెక్కల మధ్య కూర్చుని, దీర్ఘ ధ్యానంలో పడిపోయేవారు. రామన్ యోగి అయితే ఆరోజు జరిగినవాటి జాబితా కూడ తయారు చేసేవాడు'

'అతను ఎలాంటివి రాసేవాడు?' అడిగాను.

'ముందు తను ఉదయం లేచిన దగ్గర్నుంచి చేసినవి, ఇతరులతో కలిసి అడవికి వెళ్ళి వంట చెరకు, తాజా ఆహారం తెచ్చినపుడు జరిగినవీ అన్నీ రాసేవాడు. వాటితో పాటే ఆరోజు తన మనసులో మెదిలిన ఆలోచనలను కూడ రాసేవాడు'

'అది కష్టం కాదూ. నాకు అయిదు నిమిషాల క్రితం ఆలోచించినవే గుర్తుకు రావు, పన్నెండు గంటల క్రితం ఆలోచనల మాటకేంగానీ..'

'రోజూ ఈ విధిని నిర్వర్తిస్తే అదంత కష్టం కాదు. ఒకటి విను. నాకు ఇవన్నీ సాధ్యమైనపుడు ఎవరికైనా సాధ్యమే. అసలు సమస్య ఏమిటంటే మనందరిలోనూ ఒక తీవ్రమైన జబ్బుఉంది - దాన్ని సాకులు వెతికే రోగం అంటారు'

'ఇదెక్కడో విన్నట్టుందే' నా మిత్రుడు ఏమంటున్నాడో తెలిసీ అన్నాను.

'అయితే, సాకులు వెతకడం మాని, వెళ్ళి అనుకున్నది చెయ్యి' జూలియన్ తీవ్ర స్థాయిలో అన్నాడు.

'ఏమిటి చేయాలి?'

'ఆలోచించడానికి సమయం కేటాయించు. క్రమబద్ధంగా ఆత్మావలోకనం చేసుకో. రామన్ యోగి ఒక కాలమ్ లో తను చేసినవీ, తను ఆలోచించినవీ అన్నీ రాసి, మరో కాలమ్ లోవాటిపై తన అంచనాలు రాసేవాడు. తన పనులు, ఆలోచనలు లిఖిత రూపంలో ఎదట కనబడినప్పుడు అవి సానుకూల దృక్పథంతో ఉన్నాయా లేదా అని ఆలోచించేవాడు. ఒకవేళ ఉంటే, వాటిలో మరింత శక్తిని వెచ్చించేవాడు.'

'ఒకవేళ ప్రతికూల ధోరణిలో ఉంటే?

'దాన్ని వదిలించుకునేందుకు ఒక కార్యాచరణ పథకాన్ని రూపొందించుకునేవాడు'

'ఒక ఉదాహరణ ఇవ్వగలిగితే సంతోషిస్తాను'

'వ్యక్తిగతమైంది ఇవ్వనా?' జూలియన్ అడిగాడు

'తప్పక. నీ అంతరాంతరాల్లోని ఆలోచనలు కూడ తెలుసుకోవాలని ఉంది నాకు' అన్నాను.

'నేను నా గురించి కాదు. నీ గురించి చెబుతున్నాను'

ఇద్దరం చిన్నపిల్లల్లా పకపకమన్నాం.

'సరే. నువ్వెప్పుడూ ఇంతే. నీ ఇష్టమే జరగాలంటావు'

'ఊ. నువ్వు ఈ రోజు చేసిన వాటిలో కొన్ని గుర్తు చేసుకుని కాఫీ టేబిల్ మీద ఉన్న కాగితం పై రాయి' జూలియన్ ఆదేశించాడు.

నాకు ఏదో అతిముఖ్యమైన సన్నివేశం నా జీవితంలో జరగబోతోందని అర్థమైంది. కొన్నేళ్లలో ఇదే మొదటిసారి నేను ఏపనీ చేయకుండా, నేను చేసిన పనుల గురించి, నా ఆలోచనల గురించి యోచించడం. ఇదంతా వింతగా, కానీ చాలా తెలివైనదిగా అనిపిస్తోంది. నా జీవితంలో దేన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలో కూడా తెలీక పోతే నేను ఎలా మెరుగు పరుచుకోగలుగుతాను?

'ఎక్కడ్నుంచి మొదలు పెట్టమంటావు?' అడిగాను.

'ఈ ఉదయం నుంచి ఏం చేసావో రాయి. కొన్ని ముఖ్యమైనవి మాత్రమే రాయి. నేనింకా నీకు చెప్పవలసింది ఉంది. కొన్ని నిమిషాల్లో రామన్ యోగి కథను కొనసాగించాలి'

'సరే. నేను ఉదయం ఆరున్నరకు లేచాను, నా ఎలెక్ట్రిక్ కోడి కూతకు' అని జోక్ చేశాను.

'సీరియస్ గా ఉండు.' జూలియన్ స్థిరంగా అన్నాడు.

'సరే. తర్వాత స్నానం చేసి షేవ్ చేసుకున్నాను, ఏదో కతికి, ఆఫీసుకు పరిగెట్టాను'

'మరి మీ ఇంట్లో వాళ్ళో?

'వాళ్ళెవరూ నిద్ర లేవలేదు. అయినా, నేను ఆఫీసు చేరుకునే సరికి ఏడున్నర అయింది. నేను కలుస్తానని చెప్పిన వ్యక్తి ఏడు గంటల నుంచే వేచి వున్నాట్ట. మొత్తుకున్నాడు'

'నువ్వతనితో ఏమన్నావు?'

'నేనూ అరిచాను. అతని చేత తిట్లు తింటూ ఊరుకుంటాననుకున్నావా?'

'ఊ.. సరే. ఆ తర్వాత ఏమైంది?'

'పరిస్థితులు ఇంకా చెడ్డాయి. కోర్ట్ హౌస్ నుంచి ఫోను వచ్చింది. జడ్జి విల్డాబెస్ట్ తన చాంబర్ లో నన్ను కలవమన్నాడట. నేను పది నిమిషాల్లో వెళ్ళకపోతే, కొందరికైనా ఉద్యోగాలు పోతాయట. నీకు విల్డాబెస్ట్ గుర్తున్నాడు కదూ. నువ్వు అపుడెపుడో ఫెరారీని అతని పార్కింగ్‌లో నిలిపినందుకు నీపై కోర్టు ధిక్కారం కేసు పెడ్తానని బెదిరించాడు. నువ్వు తనికి జడ్జి వైల్డ్ బీస్ట్ అని పేరు కూడా పెట్టావు' నవ్వుతూ అన్నాను.

'ఇప్పుడది నాకు గుర్తు చేయాలా నువ్వు?' జూలియన్, తన కళ్లలో గతం తాలూకు అల్లరి మెరుస్తుండగా అన్నాడు.

'మొత్తానికి నేను కోర్ట్ హవుస్ కి వెళ్ళి, అక్కడ ఒక క్లర్కుతో మళ్ళీ గొడవ పెట్టుకున్నాను. తిరిగి నా ఆఫీసుకు వచ్చేసరికి, నాకోసం ఇరవై ఏడు టెలిఫోన్ సందేశాలున్నాయి. అన్నీ అర్జంటే. ఇంకా చెప్పమంటావా?'

'ఊ. కానీయ్'

'తిరిగి ఇంటికి వస్తుండగా, జెన్నీ ఫోను చేసి, తన తల్లి ఇంటి దగ్గర ఆగి, ఆమె అద్భుతంగా చేసే కేకు పట్రమ్మని చెప్పింది. అయితే, సమస్య ఎక్కడ వచ్చిందంటే వాళ్లమ్మ ఇంటి కోసం వెళ్ళిన రోడ్లో ఇటీవల నేను కనీ వినీ ఎరగని ట్రాఫిక్ జామ్. అక్కడ తొంభై అయిదు డిగ్రీల వేడిలో గంటల కొద్దీ కారులో కూర్చుని ఎంత ఒత్తిడికి గురయ్యానో, టైమంతా వ్యర్థమయిపోతోందని'

'ఎలా స్పందించావు ఈ పరిస్థితికి?'

'ట్రాఫిక్ ని శాపనార్థాలు పెట్టాను' నిజాయితీగా చెప్పాను. 'ఇంకా చెప్పాలంటే కారులో కూర్చుని కేకలు పెట్టాను. ఏమన్నానో చెప్పనా?'

'నా మనసనే తోటలోకి ప్రవేశించదగ్గ భాష వాడి వుండవని అనుకుంటా' జూలియన్ నవ్వుతూ అన్నాడు.

'కానీ ఆ తోటకు ఎరువుగా పనికి రావచ్చు' అన్నాను.

'అక్కర్లేదులే. మనం ఇక్కడ ఆపడం మంచిది. మరో సారి నువ్వు చేసినవన్నీ తలచుకో. నువ్వు చేసినవాటిలో కొన్నయినా నీకు గనక మరో అవకాశం ఉండివుంటే బహుశా నువ్వు మరోలా చేసేవాడివేమో'

'అవును' అన్నాను.

'అవి ఏవి?'

'ఊ...మొట్ట మొదట, ఇది పరిపూర్ణ ప్రపంచమై ఉంటే, నేను ఇంకా త్వరగా నిద్ర లేచేవాణ్ణి. లేవగానే పరిగెత్తడం అన్నది నాకిష్టం లేదు. పొద్దున్నే నాకు కొంత మనశ్శాంతి అవసరం. కనక, నువ్వు చెప్పిన గులాబీ గుండెల వ్యూహం నాకు పనికి వచ్చేట్టుంది. అలాగే, పొద్దున్నే నా కుటుంబ సభ్యులు కూడా కొన్ని నిమిషాల బ్రేక్ ఫాస్ట్ కే కావచ్చు, నాతో పాటు గడిపితే బాగుంటుందని అనుకుంటున్నాను. జెన్ని తో, పిల్లలతో నేను తగినంత సమయం గడపడం లేదన్న కొరత నాకు ఎప్పుడూ ఉంది'

'కానీ, ఇది పరిపూర్ణ ప్రపంచమే. నీది పరిపూర్ణ జీవితమే. నీ రోజును నియంత్రించగల శక్తి నీకుంది. మంచి ఆలోచనలు స్మరించుకోగల శక్తి నీకుంది. నీ కలల్ని సాకారం చేసుకోగల శక్తి నీకుంది' జూలియన్ గొంతు

పెంచి అన్నాడు.

'నాకా గ్రహింపు ఇపుడిపుడే వస్తోంది. నేను మారగలనని నాకు నిజంగానే అనిపిస్తోంది'

'అద్భుతం. సరే, ఇంకా చెప్పు' ఆదేశించాడు.

'నేను నా క్లయింటు మీద అరచి వుండాల్సింది కాదు. అలాగే ఆ కోర్టు గుమాస్తాతో కూడ వాదన పెట్టుకోవలసింది కాదు. ట్రాఫిక్ పై కేకలు వేయడం కూడ సరైన పని కాదు'

'ట్రాఫిక్ పట్టించుకోదు కదూ మనల్ని?'

'అది ట్రాఫిక్ కదా, దాని పని అది చేసుకుంటుంది' అన్నాను.

'ఇప్పుడు నీకు ఆత్మావలోకన విధికి ఉన్న శక్తి అర్థమయిందను కుంటాను. నువ్వేం చేస్తున్నావు, ఒక రోజును ఎలా గడుపుతున్నావు, నీ ఆలోచనలు ఎలా ఉన్నాయి అనే వాటిని గురించి తర్వాత ఆలోచించడం ద్వారా, నువ్వు మెరుగుపడ్డానికి ఒక కొలమానాన్ని నువ్వే నిర్ణయించు కుంటున్నావు. రేపు నువ్వు బాగుపడాలంటే, ఇవాళ నువ్వేం తప్పు చేశావో నీకు తెలియాలి'

'అలా తెలుసుకుని, మళ్ళీ అది జరక్కుండా ఒక ప్రణాళిక వేసుకోవా లంటావు?' అన్నాను.

'అవును. పొరపాట్లు చేయడం తప్పేమీ కాదు. మన జీవితంలో, మన అభివృద్ధిలో అవి భాగాలు. ఒక సామెత ఉంది చూడు 'ఆనందం మంచి విచక్షణ వల్ల వస్తుంది; విచక్షణ అనుభవం వల్ల వస్తుంది; అనుభవం విచక్షణ లేకపోవడం నుంచి వస్తుంది'. కానీ ఒకే తప్పును పదే పదే చేయడంలో మాత్రం ఏదో దోషం ఉంది. ఇది ఆ మనిషికి ఆత్మజ్ఞానం అసలే లేదని నిరూపిస్తుంది. మనుషుల్ని జంతువుల నుంచి విడదీసే మౌలిక లక్షణం ఇదే కదా'

'ఈ విషయం నేనెప్పుడూ వినలేదు'

'అవును. ఇది నిజం. ఒక్క మనిషి మాత్రమే తన నుంచి తాను విడి పోయి, తను చేసిన పని తప్పా, సరైనదా అని వివేచించగలడు. కుక్క చేయలేదు ఆ పనిని. పక్షి చేయలేదు. కోతి కూడా చేయలేదు. కానీ

నువ్వు చేయగలవు. ఆత్మావలోకన విధి చెప్పేది దీన్ని గురించే. నీ దినచర్యలో ఏది సరిగ్గా ఉందో, ఏది లేదో నువ్వే నిర్ణయించుకో. ఆ తర్వాత దానికి అవసరమైన మెరుగులుదిద్దుకో'

'ఆలోచించాల్సింది చాలానే ఉంది, జూలియన్ అన్నాను సాలోచనగా.'

'అయితే శోభాయమాన జీవనానికి ఆరో విధి గురించి చెప్పుకుందాం. ప్రాతఃకాలమే నిద్రలేచే విధి.'

'ఆహా. నువ్వేం చెప్పబోతున్నావో తెలిసిందిలే'

'శివన యోగుల దగ్గర నేను నేర్చుకున్న అతి గొప్ప సలహాల్లో ఒకటి సూర్యోదయంతోటే నిద్ర లేచి ఆ రోజును చక్కగా ప్రారంభించడం. మనలో చాలా మందిమి అవసరానికంటే ఎక్కువే నిద్రపోతాం. సగటున మనిషికి ఆరుగంటల నిద్ర చాలు. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో, చురుగ్గా ఉండ గలడు. నిద్ర కూడా ఒక అలవాటు లాంటిదే. ఇతర అలవాట్లలా దాన్ని కూడా మార్చుకోడం కష్టమేమీ కాదు; నువ్వు కావలసిన ఫలితం సాధించా లంటే నీకు నువ్వే శిక్షణ నిచ్చుకోవాలి. ఇప్పుడు నువ్వు చెయ్యాల్సింది తక్కువ నిద్ర పోవడం.'

'కానీ నేను త్వరగా లేస్తే, చాల అలసటగా ఫీలవుతాను' అన్నాను.

'మొదట్లో, కొన్ని రోజులు నువ్వు అలసటగా ఫీలయ్యేమాట నిజమే. నేనూ ఒప్పుకుంటాను. మొదటి వారం త్వరగా లేచినపుడు ఇలా ఉంటుంది. దీర్ఘకాల ప్రయోజనం కోసం స్వల్పకాలం బాధ పడ్డం అన్నట్టుగా నువ్వు దీన్ని స్వీకరించు. కొత్తఅలవాటు దేన్ని చేసుకున్నా కొద్దో గొప్పో అసౌకర్యం తప్పదు. అది కొత్త బూట్లు వేసుకోవడం లాంటిది. మొదట్లో వాటిలో కాలు పెట్టడమే కష్టంగా ఉంటుంది. క్రమంగా మీ కాళ్లు అతి సుళువుగా వాటిలో ఒదిగిపోతాయి. నేనింతకుముందే చెప్పినట్టు వ్యక్తిగత అభివృద్ధికి నొప్పి సూచిక లాంటిది. దానికి భయపడకు. పైగా దాన్ని ఆహ్వానించు'

'సరే. నువ్వు చెప్పినట్టు త్వరగా లేవడానికి శిక్షణ నిచ్చుకుంటాను. అయితే, అసలు 'త్వరగా' అంటే ఏమిటి'?

ఇదీ మంచి ప్రశ్నే. ఆదర్శ సమయమంటూ ఏది లేదు. ఇంతవరకు నేను చెప్పిన అన్ని విషయాల్లా ఇపుడు కూడా నీకు ఏది మంచిదనిపిస్తే

అదే చెయ్యి. 'రామన్ యోగ చెప్పిన సూత్రం గుర్తు చేసుకో: ఏదీ అతిగా చేయవద్దు; అన్నీ మితంగానే ఉండాలి'

'సూర్యుడితో పాటే నిద్ర లేయడం అతిగానే అనిపిస్తోంది నాకు'

'ఏం కాదు. సూర్యకిరణాలతో పాటే నిద్ర మేల్కొనడం అతి సహజమైన విషయం. యోగులు సూర్యకాంతిని, స్వర్గం ఇచ్చిన కానుకగా భావించే వాళ్ళు. మరీ ఎక్కువగా సూర్య కాంతికి శరీరాన్ని అప్పగించకుండా జాగ్రత్త పడేవాళ్ళే గానీ క్రమబద్ధంగా సూర్య కిరణాల స్నానం చేసేవారు; ఉదయ కాంతిలో నాట్యమాడేవారు. వారి అసాధారణమైన ఆయువుకు ఇది కూడా ఒక కారణమని నేననుకుంటాను'

'నువ్వుకూడా సూర్యకాంతి స్నానం చేస్తావా?' అడిగాను.

'ఓ. సూర్యుడు నాకు కొత్త శక్తినిస్తాడు. నాకు అలసటగా ఉన్నపుడు సూర్యకాంతి స్నానం నా మనసుకు ఉల్లాసం కలిగిస్తుంది. తూర్పు దేశాల సంస్కృతిలో సూర్యుడికి మన ఆత్మతో సంవిధానం ఉంటుందని భావిస్తారు. తమ పంటలను, ఉత్సాహాన్ని పోషిస్తాడు కనక వీరు సూర్యా రాధన చేస్తారు. సూర్యకాంతి నీలోని శక్తిని విడుదల చేసి మానసిక, శారీరక ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంది. సూర్యకాంతి గొప్ప వైద్యం; మితంగా తీసుకున్నపుడే అనుకో. అయ్యో. నేనెటో వెళ్ళిపోతున్నాను. అసలు విషయం ఏమిటంటే, తెల్లవారు ఝామునే నిద్రలేవడం.'

'ఊ. ఇదెలా అలవాటు చేసుకోవడం?'

'కొన్ని చిట్కాలు చెప్తాను విను. నిద్ర ఎలా పోయావన్నది ముఖ్యం. ఎంత సేపు పోయావన్నది కాదని గుర్తుపెట్టుకో. ఏమాత్రం అలజడిలేని ఆరు గంటల నిద్ర, అలజడితో కూడిన పది గంటల నిద్ర కంటే మెరుగు. అసలు నిద్ర దేనికంటే రోజంతా వత్తిడితో, పోరాటంతో అలసి సొలసిన శరీరానికి విశాంతినిచ్చి, ఆ విశ్రాంతి ద్వారా మళ్ళీ నీ శరీరం శక్తిని పుంజుకోవడానికి.

చాలా మంది యోగులు భావించేదేమిటంటే, మంచి విశ్రాంతి, దీర్ఘనిద్ర కంటే ముఖ్యం. ఉదాహరణకు, రామన్ యోగి రాత్రి ఎనిమిది గంటల తర్వాత ఎప్పుడూ తిండి తినడు. అంతకంటే ఆలస్యంగా తింటే జరిగే

జీర్ణప్రక్రియ తన నిద్ర ప్రమాణాన్ని దిగజారుస్తుందని అనేవాడు. మరో ఉదాహరణ - ఈ యోగులు నిద్రకు ఉపక్రమించేముందు సుమధుర వేణుగానం వింటూ ధ్యానం చేసేవారు'

'ఎందుకు?'

'ఒక మాట చెప్పు, జాన్. నువ్వు నిద్ర పోయేముందు ఏం చేస్తావు?'

'చాలామందిలా నేను కూడా నా భార్యతో కూర్చుని వార్తలు చూస్తాను'

'నేనూ అదే అనుకున్నాలే' అన్నాడు జూలియన్, కళ్ళలో అల్లరి మెరుస్తుండగా 'నాకర్థం కావడంలా. నిద్రపోయేముందు ఆనాటి వార్తలు తెలుసుకోవడంలో తప్పేముంది?'

'నువ్వు నిద్రించే ముందు గడిపే పది నిమిషాలు, నిద్ర లేచిన తర్వాత గడిపే తొలి పదినిమిషాల ప్రభావం నీ ఉప చేతన పై చాలా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో నీ మనసులోకి నిర్మలమైన, గాఢమైన అనుభూతినిచ్చే ఆలోచనలే వచ్చేలా మనసును నియంత్రించాలి'

'నువ్వు మనసును కంప్యూటర్లా భావిస్తున్నట్టున్నావు'

'అది చాలావరకు నిజమే. నువ్వు దానిలో ఏది ఉంచితే, అదే తిరిగి నీకు లభిస్తుంది. ఇంకా ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, నువ్వొక్కడివే దీన్ని ప్రోగ్రాం చేయగలవు. మనసు లోపలికి ఏ ఆలోచనలు వెళ్ళాలో నిర్ధారించడం ద్వారా, ఎలాంటివి బయటకు రావాలో కూడా నువ్వే నిర్ణయిస్తున్నావు. కనక, నిద్రపోయేముందు వార్తలు చూడకు; ఎవరితోనూ వాదన పెట్టుకోకు; ఆరోజు జరిగిన సంఘటనలను కూడ తలచుకోకు. విశ్రాంతిగా ఉండు. కావాలంటే, ఓ కప్పు హెర్బల్ టీ తాగు. కొంత సేపు మధురమైన శాస్త్రీయ సంగీతం విను. వింటూ నిద్రలోకి జారుకో'

'ఇది బాగానే ఉంది. ఎంత గాఢంగా నేను నిద్ర పోగలిగితే, అంత తక్కువ నిద్ర నాకు సరిపోతుందన్నమాట'

'సరిగ్గా చెప్పావు. ఏదైనా ఇరవై ఒక్క రోజులు చేయాలన్న ప్రాచీన సూత్రం గుర్తు తెచ్చుకో. అలా చేసినపుడే అది అలవాటుగా స్థిరపడుతుంది. కనక, త్వరగా నిద్రలేచే కార్యక్రమాన్ని మూడు వారాలు చేసి చూడు. ఆ సరికి అది నీ జీవితంలో భాగమై కూర్చుంటుంది. అతి తక్కువ

సమయంలోనే అతి సులభంగా నువ్వు అయిదున్నరకు, అయిదు గంటలకు కూడా లేవగలుగుతావు.'

'సరే. రోజూ అయిదున్నరకే లేచాననుకుందాం. లేచి ఏం చేస్తాను?'

'నీ ప్రశ్నలను బట్టి నువ్వు ఆలోచిస్తున్నావని అర్థమవుతోంది, మిత్రమా. నాకది నచ్చింది. ఒకసారి నిద్ర లేస్తే, నువ్వు చేయగలిగినవి చాలానే ఉన్నాయి. దీని వెనక ప్రాథమిక సూత్రమేమిటంటే నీ రోజును మంచి రూపంలో మొదలుపెట్టడం. నేనిందాకే చెప్పినట్టు, లేచింతర్వాత మొదటి పది నిమిషాల్లో నువ్వే చేసే పనులు, ఆలోచనలు ఆరోజల్లా నువ్వు చెయ్యబోయేవాటిపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతాయి'

'నిజంగానా?'

'పూర్తిగా నిజం. అన్నీ మంచివే ఆలోచించు. నువ్వు పొందిన వాటికి భగవంతుడికి కృతజ్ఞత చెప్పుకో. దేని దేనికి కృతజ్ఞుడివై ఉండాలో జాబితా తయారు చెయ్యి. మంచి సంగీతం విను. సూర్యోదయాన్ని చూడు; లేదా చేతనయితే, బయట వాకింగ్‌కి వెళ్ళు. యోగులు సాధారణంగా నిద్రలేవగానే మనసులో ఆనందం నింపుకోవడం కోసం, వచ్చినా, రాకున్నా గట్టిగా నవ్వేవాళ్ళు'

'జూలియన్, నేను ఎంత కష్టమైనా నా కప్పు పూర్తి ఖాళీగా ఉంచుకోడానికే ప్రయత్నిస్తున్నాను. ఒక కొత్తవాడికి ఇది కష్టమే అయినా, నేను బాగానే నెట్టుకొస్తున్నానని నువ్వూ ఒప్పుకుంటావు. అయితే, ఎంత హిమాలయాల్లో నివసించే యోగులయినా, ఇలాంటి పనులు కొంత వింతగానే అనిపిస్తున్నాయి నాకు'

'ఏం కాదు. ఒక నాలుగేళ్ళ పిల్లాడు సగటున రోజుకు ఎన్నిసార్లు నవ్వుతాడో చెప్పు'

'ఎవరికి తెలుసు?'

'నాకు తెలుసు. మూడు వందల సార్లు. అదే మన సమాజంలో ఒక వయసొచ్చిన వ్యక్తి సగటున ఎన్ని సార్లు నవ్వుతాడో చెప్పు'

'యాభై సార్లా'?

'పదిహేను సార్లు' జూలియన్ నవ్వుతూ అన్నాడు. 'నేను చెబుతున్నది

అర్థమైందా? మన ఆరోగ్యానికి అత్యుత్తమ ఔషధం నవ్వే. నీకు అనిపించక పోయినా, రోజూ రెండు నిమిషాలు అద్దంలో చూసుకుని నవ్వు. ఆ తర్వాత నువ్వు గొప్పగా ఫీలవ్వకపోతే చెప్పు. విలియమ్ జేమ్స్ అన్నాడు 'మనం ఆనందంగా ఉంటాం కాబట్టి నవ్వం. మనం నవ్వుతాం కాబట్టి ఆనందంగా ఉంటాం'. కనక, నీ దినచర్యను నవ్వుతో ప్రారంభించు. నవ్వు, ఆడు, నీకు భగవంతుడు ఇచ్చిన దానికి అతనికి ధన్యవాదాలు సమర్పించుకో. ప్రతి రోజూ ఎంత సాఫల్యాన్ని నీకిస్తుంది'

'ఒక రోజుని ఇలా సానుకూల దృష్టితో ప్రారంభించడానికి నువ్వేం చేస్తావు?'

'నిజానికి నేను చేసే అభ్యాసంలో అన్నీ ఉంటాయి. గులాబీ హృదయం నైపుణ్యం నుంచి, తాజా ఫలాల రసాన్ని పిండుకుని తాగడం వరకు ఎన్నో చేస్తాను. అయితే, ఒక్క వ్యూహాన్ని గురించి మాత్రం నీతో చెప్పాలి'

'ఇదేదో ముఖ్యమైందిలా ఉంది'

అవును. నువ్వు లేచిన కాస్సేపటికి నీ ఏకాంత గృహంలోకి వెళ్ళు. నిశ్చలంగా, ఏకాగ్రతతో కూర్చో. ఆ తర్వాత ఒక ప్రశ్న వేసుకో: 'ఇదే నా జీవితంలో ఆఖరి రోజయితే, నేనేం చేస్తాను?' ఈ ప్రశ్నకు అర్థాన్ని తెలుసుకోవడం అవసరం. ఏం చేస్తావో, ఎవరెవర్ని కలుస్తావో, ఏ క్షణాల అనుభూతులను దాచుకుంటావో ఆ జాబితాను మనసులోనే రాసుకో. ఈ పనులన్నీ నువ్వు చేస్తున్నట్టుగా ఊహించుకో. ఇదే ఆఖరి రోజయితే, నీ కుటుంబ సభ్యులతో, మిత్రులతో ఎలా మెలగుతావో ఆలోచించు. చివరికి, కొత్త మనుషులతో ఎలా ప్రవర్తిస్తావో కూడా ఆలోచించుకో. నేను ఇదివరకే చెప్పినట్లు, ప్రతి రోజూ నీ జీవితంలో ఆఖరి రోజనుకుంటే, నీ జీవితానికి ఒక గొప్ప మాంత్రిక లక్షణం అలవడుతుంది.

ఇక ఇప్పుడు ఏడవ కర్మ విధి చెప్తాను. 'సంగీతం అనే విధి'

'ఇది మాత్రం నాకు తప్పకుండ నచ్చుతుంది' అన్నాను.

'అవును. యోగులకు సంగీతమంటే ప్రాణం. సూర్యుడు ఇచ్చినంత ఆధ్యాత్మిక ప్రేరణ వారికి సంగీతం కూడ ఇచ్చేది. సంగీతం వారిని నవ్వించింది; వారిచే నాట్యం చేయించింది; వారి చేత పాటలు పాడించింది'

నీచేత కూడా అవన్నీ చేయిస్తుంది. సంగీతానికి ఉన్న శక్తిని ఎప్పుడూ మరిచిపోవద్దు. రోజూ ఎంతో కొంత సమయం దానికి కేటాయించు; కారులో వెళ్తున్నపుడు కేసెట్ పెట్టుకోవడమైనా సరే. నీ మనసు పాడయినా, అలసిపోయినా, సంగీతం విను. అది కలిగించిన ఉత్తేజం ఏదీ కలిగించదు'

'నువ్వు తప్ప' అన్నాను నిజాయితీగా. 'నీ మాటలు వింటూంటేనే గొప్ప అనుభవంగా ఉంది జూలియన్. నువ్వు నిజంగా మారావు. బయటికి మాత్రమే కాదు. నీలో ఇదివరకున్న అవిశ్వాసం లేదు; ప్రతికూల ధోరణి లేదు. దౌర్జన్యప్రియత్వం లేదు. నువ్వు నిజంగా మనశ్శాంతిగా ఉన్నట్టు కనిపిస్తున్నావు. నువ్వు ఇవాళ నా హృదయాన్ని తాకావు'

'హే. అప్పుడే అయిపోలేదు. ఇంకా ఉంది' చేతులు గాలిలోకి విసురుతూ అన్నాడు జూలియన్. 'కొనసాగిద్దాం పద'

'నాక్కావలసిందీ అదే'

'ఎనిమిదవ ధార్మిక విధి, మాట. యోగులు నిత్యం, పగలు, మధ్యాహ్నం, రాత్రి కొన్ని మంత్రాలను ఉచ్చరించేవారు. తమ ఏకాగ్రతను, ఆనందాన్ని పెంచడానికి ఇవి చాలా దోహదం చేస్తాయని వాళ్లనేవారు.'

'మంత్రమా? అంటే ఏమిటి?'

'మంత్రమంటే ఒక సానుకూల ప్రభావం కల్పించేందుకు కొన్ని పదాలను కలిపి ఉచ్చరించడం. సంస్కృతంలో 'మన్' అంటే మనసు. 'త్ర' అంటే 'విడుదల చేయడం'. మంత్రమంటే, మనసును స్వేచ్ఛగా వదిలిపెట్టేది అని అర్థం. నన్ను నమ్ము, జాన్. మంత్రం నిజంగా ఈ పనిని అద్భుతంగా చేస్తుంది'

'నువ్వు రోజూ మంత్రాలు చెప్తావా?'

'తప్పకుండా. నేనెక్కడికెళ్ళినా తోడుండేవి అవే. నేను బస్సులో ఉన్నా, గ్రంథాలయానికి నడుస్తున్నా, పార్కులో కూర్చుని మనుషులను చూస్తున్నా, ప్రపంచంలోని మంచినంతా మంత్రాల ద్వారానే దర్శిస్తాను'

'మంత్రాలంటే నోటితో చెప్పేవా?'

'చెప్పనే అక్కర్లేదు. రాయవచ్చు కూడా. అయితే, మంత్రాన్ని ఉచ్చరించడం వల్ల ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుందని నా అనుభవం. నాకు ప్రేరణ

కావాలనుకో 'నాకు ఉత్తేజం కలిగింది. నాలో క్రమశిక్షణ కలిగింది. నాలో శక్తి వచ్చింది' అని రెండు లేక మూడు వందల సార్లు బయటికి చెప్తాను. నా ఆత్మ విశ్వాసం చెక్కు చెదరకుండా ఉందని నిరూపించుకునేందుకు 'నేను బలవంతుణ్ణి, సమర్థుణ్ణి, సాత్వికుణ్ణి' అని అంటాను. నేను యవకుడిగా ఫీలవడానికి కూడ మంత్రాలు ఉపయోగిస్తాను' అన్నాడు జూలియన్.

'మంత్రం వల్ల యౌవనం ఎలా ఫీలవుతావు?'

'పదాలు మనసును గాఢంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. అవి మాట్లాడినా సరే; రాసినా సరే. నువ్వు ఇతరులతో అనే మాటలు ముఖ్యమే కానీ, నువ్వు నీతో చెప్పుకునే మాటలు ఇంకా ముఖ్యం'

'స్వగతాలా?'

'అవును. నువ్వు రోజల్లా నీతో ఏం మాట్లాడుకుంటావో అలాగే ప్రవర్తిస్తావు. నువ్వు గనక, నేను ముసలివాణ్ణి; అలసిపోయాను అని అనుకుంటూ ఉంటే, నీ బాహిర వాస్తవంలో కూడా అదే నిజమై కూర్చుంటుంది. అలాగే నువ్వు బలహీనంగా ఉన్నావని, ఉత్సాహంగా లేవనీ నువ్వే అనుకుంటే, అదే నిజమవుతుంది కూడా. అదే నువ్వు నేను ఉత్సాహంగా, ఆరోగ్యంగా, చురుగ్గా ఉన్నాననుకుంటే నీ జీవితమే మారిపోతుంది. అసలు విషయమేమిటంటే, నీతో నువ్వు చెప్పుకునే మాటలు నీ పట్ల నీకున్న అభిప్రాయాన్ని నిర్ణయిస్తాయి. అవే నీ చర్యలను నిర్ధారిస్తాయి. ఉదాహరణకు, నీ ఉద్దేశంలో నువ్వు ఆత్మ విశ్వాసం లేనివాడివి, ఏ విలువైన పనీ చేయలేనివాడివీ అనుకో. చివరికి నువ్వు చేసే పనులన్నీ అలాగే ఉంటాయి. అలా కాక, నువ్వు జీవనోత్సాహంతో తొణికిసలాడే నిర్భయుడివీ అని అనుకున్నావనుకో, నీ చర్యలు కూడ దానికి తగ్గట్టే ఉంటాయి. అంటే నువ్వు నీ గురించి ఏమనుకుంటావన్నది ఒక రకంగా నీకు జోస్యం చెబుతుందన్నమాట'

'అదెలా?'

'నువ్వు ఏదైనా చెయ్యలేవు అని అనుకున్నావనుకుందాం. ఉదాహరణకు, నీకు అత్యుత్తమమైన సహచరిని పొందలేవనో, వత్తిడి లేని జీవితాన్ని జీవించలేవనో అనుకున్నావనుకో. దానివల్ల నీలో ఆత్మ విశ్వాసం

లోపిస్తుంది. కనక, అత్యుత్తమ సహచరిని పొందడానికి నువ్వు చేయవలసింది కూడా చెయ్యవు. నువ్వు ఈ దిశగా చేసే ప్రయత్నాలన్నీ విఫలమవుతాయి.'

'ఎందుకవుతుందలా?'

'ఏం లేదు. నీకు నీపై ఉన్న అభిప్రాయం ఒక నిర్దేతలా పనిచేస్తుంది. దానికంటే విరుద్ధంగా నిన్ను ప్రవర్తించనివ్వదు. అంతగా నీ ఆలోచనలను నియంత్రిస్తుంది. నీ జీవితంలో మిగిలినవన్నీ మార్చుకున్నట్టే, నీ ఆత్మ బింబాన్ని కూడా నువ్వు మార్చుకోవచ్చు. దీనికి మంత్రాలు బాగా దోహదం చేస్తాయి'

'అలా నేను నా మానసిక ప్రపంచాన్ని మార్చుకున్నపుడు, నా బాహ్య ప్రపంచం కూడా మారుతుంది' బుద్ధి మంతుడిలా అన్నాను.

'అబ్బో. చాలా త్వరగా నేర్చేసుకున్నావే' అన్నాడు జూలియన్.

'ఇప్పుడు మనం మనో తొమ్మిదో జీవనోత్సవ విధికి వచ్చాం. ఇది వ్యక్తిత్వ పటిష్టతా విధి. ఇందాకట్నుంచి మనం చెప్పుకుంటున్న ఆత్మ బింబానికి సంబంధించిందే. క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే, నీ వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించుకోడానికి రోజూ నువ్వు తీసుకోవలసిన చర్యలను ఇది చెబుతుంది. నీ వ్యక్తిత్వ నిర్మాణం, నిన్ను నువ్వు ఎలా దర్శించుకుంటావు, నువ్వు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటావు అనే అంశాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. నువ్వు తీసుకునే చర్యలన్నీ కలిసి నీ అలవాట్లు ఏర్పడతాయి, నీ అలవాట్లు నీ భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తాయి. రామన్ యోగి ఈ విషయాన్ని సరిగ్గా వ్యాఖ్యానించాడు. 'నువ్వు ఒక ఆలోచనకు బీజం వేస్తావు. ఒక క్రియను లేదా చర్యను పంటగా పొందుతావు. ఈ పంటవల్ల ఒక అలవాటును బీజంగా వేస్తావు. ఒక వ్యక్తిత్వ లేశాన్ని పంటగా పొందుతావు. వ్యక్తిత్వాన్ని బీజంగా వేస్తావు. నీ భవిష్యత్తును పంటగా పొందుతావు'

'నా వ్యక్తిత్వ నిర్మాణానికి ఎలాంటి పనులు చేయాలి?'

'సద్గుణాలను పెంచేది ఏదయినా సరే. మళ్ళీ 'సద్గుణాలు' అంటే ఏమిటి అనినువ్వు అడిగే లోగా దాన్ని వివరిస్తాను. హిమాలయ యోగుల సిద్ధాంతం ప్రకారం, శీలవంతమైన జీవితం అంటే, అర్థవంతమైన జీవితం.

కనక, వారి జీవితమంతా కాలాతీతమైన సూత్రాల నియమానుసారం గడిచింది'

'కానీ వారి జీవితాలు ఏదో లక్ష్యాల ప్రకారం నడిచాయని ఇంతకు ముందు అన్నట్టున్నావు?'

'అదీ నిజమే. కానీ దానితో పాటే, వేలాది సంవత్సరాల కొద్దీ వాళ్ళు ప్రాచీనులు ప్రేమించిన కొన్ని వ్యక్తిత్వ నిర్మాణ సూత్రాల ప్రచారం కూడా దీనిలో భాగంగా చేసుకున్నారు'

'ఈ సూత్రాలేమిటి?'

'అవి శ్రమ, దయ, వినయం, సహనం, నిజాయితీ, ధైర్యం. నీ చర్యలన్నీ ఈ సూత్రాలతో అనుసంధించి ఉంటే, నీలో అంతర్గతమైన శాంతి, సామరస్యం నెలకొంటాయి. ఇలా జీవించడం వల్ల నీకు ఆధ్యాత్మిక విజయం తథ్యం. ఎందుకంటే అదే సరైన జీవన విధానం కనక. ఇలా ప్రవర్తించడం ద్వారా నువ్వు ప్రకృతి నియమాలకు, విధానాలకు లోబడి ఉంటవు కనక. ఇలా చేయడం వల్లే నువ్వు నీ దైనందిన జీవితంలో ఉపయోగించే శక్తి కంటే ఉన్నతమైన శక్తిని పొందగలుగుతావు. అప్పుడే నీ జీవితం సాధారణం నుంచి అసాధారణం లోకి పయనిస్తుంది; నువ్వు నీ జీవిత పవిత్రతను అనుభూతి చెందగలుగుతావు. జీవితాంతం నిలిచే జ్ఞానానికి మొదటి మెట్టును ఎక్కగలుగుతావు'

'ఈ అనుభవం నీకు లభించిందా?' అడిగాను.

'లభించింది. నీకూ లభిస్తుందని నానమ్మకం. సక్రమమైన పనులు చెయ్యి. నీ నిజమైన వ్యక్తిత్వంతో అనుసంధించే విధంగానే నడుచుకో. నిజాయితీతో వ్యవహరించు. నీ మనసునే మార్గదర్శిగా స్వీకరించు. తక్కినవి వాటంతట అవే సర్దుకుంటాయి. నువ్వెప్పుడు ఒంటరి వాడివి కావు, తెలుసా?' అన్నాడు జూలియన్.

'అంటే?'

'నీకిది మరోసారి వివరిస్తాలే. ఇప్పుడు మాత్రం ఒకటి గుర్తుంచుకో. నీ వ్యక్తిత్వ నిర్మాణానికి రోజూ చిన్న చిన్న పనులు చేయాలి. ఎమర్సన్ అన్నట్టు 'వ్యక్తిత్వం అన్నది మేధ కంటే గొప్పది. ఉన్నత మైన వ్యక్తిత్వం



జీవించడం, ఆలోచించడం కూడ చేయగలదు'. నేనిందాక చెప్పిన సూత్రాల ఆధారంగా నువ్వు జీవిస్తే, నీ వ్యక్తిత్వం పటిష్టమవుతుంది. ఇది చేయడంలో విఫలమైతే, నిజమైన ఆనందం నీకు ఏనాటికీ దక్కదు'

'ఇక చివరి విధి?'

'అన్నిటి కంటే ముఖ్యమైన నిరాడంబర జీవనం అనే విధి. రామన్ యోగి అనేవాడు 'పైపై మెరుగుల జీవితం పై ఎప్పుడూ దృష్టి పెట్టకు. నీ ప్రాధాన్యతలపైనే ఏకాగ్రత ఉంచు; నిజంగా అర్థవంతమైన కార్య క్రమాలపైనే దృష్టి పెట్టు. నీ జీవితం ఎలాంటి ఆటుపోట్లు లేకుండా, సఫలమై, ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఆమాత్రం వాగ్దానం నేను చేయగలను'

'అతను చెప్పింది నిజమని నాకు రుజువైంది. నేనెప్పుడైతే నా జీవితం నుంచి చెత్తా, చెదారాన్ని వడబోసానో, సామరస్యం, శాంతి నా జీవితాన్ని నింపేసాయి. నాకు అలవాటైన వేగం, కంగారు జీవితంలో తగ్గాయి. ఒక తుఫానులాంటి జీవన శైలిని వదిలించుకున్నాను. దానికి బదులు, నింపాదిగా జీవిస్తూ, జీవన సౌరభాన్ని ఆఘ్రాణించడం ప్రారంభించాను'

'ఇలా నిరాడంబరంగా జీవంచడానికి నువ్వేమేం చేశావు?'

'ఖరీదైన దుస్తులు మానేశాను; రోజుకు ఆరు దినపత్రికలు చదవడం మానేశాను; అందరికీ అన్నివేళలా అందుబాటులో ఉండడం మానేశాను; శాకాహారినయిపోయాను; మితాహారినయ్యాను. అంటే, నా అవసరాలను తగ్గించుకున్నాను. ఒకటి గుర్తుంచుకో, జాన్, నీ అవసరాలను తగ్గించుకోక పోతే, నీకు సంతృప్తి లభించదు. ఎప్పటికీ లాస్ వెగాస్‌లో జూదరిలా 'మరోరౌండ్‌లో నా సంఖ్య రాకపోతుందా?' అని నిరవధికంగా జూదం టేబుల్ దగ్గర కూర్చుండిపోతావు. నీకు కావలసినదానికంటే ఎప్పుడూ ఎక్కువే కోరుకుంటూ ఉంటావు. అలాంటి వాడికి ఆనందం ఎలా లభిస్తుంది?'

'కానీ ఇదివరకోసారి ఆనందం అన్నది విజయం వల్ల, సాధించడం వల్ల లభిస్తుందని నువ్వే అన్నావు. ఇప్పుడేమో నీ అవసరాలను తగ్గించు కుని, తక్కువతో సంతృప్తి చెందు అంటున్నావు. ఇవి పరస్పర విరుద్ధంగా



లేవూ?'

'చాలా మంచి ప్రశ్న, జాన్. నిజంగానే ఇది వైరుధ్యంలా కనిపిస్తుంది కానీ, కాదు. నీ కలల్ని సాఫల్యం చేసుకోవడం ద్వారానే జీవిత పర్యంతం ఆనందాన్ని పొందగలవు. నువ్వు ముందుకు నడుస్తున్నపుడే నీ ప్రతిభ బయటపడుతుంది. నీకు నీ ప్రయత్నం చివర లభించబోయే స్వర్ణకుంభం దొరకడంపైనే నీ ఆనందం ఆధారపడివుండకుండా ఉండడం ముఖ్యం. ఉదాహరణకి, నేను లక్షాధికారినయిన తర్వాత కూడా, నా బ్యాంక్ ఖాతాలో మూడు వందల మిలియన్ డాలర్లు ఉంటేనే నేను విజయం సాధించినట్టు అనుకునేవాణ్ణి. అదే నా వినాశనానికి దారి చూపింది'

'మూడు వందల మిలియన్లా?' నేను నమ్మలేనట్టు అడిగాను.

'అవును. అందుకే నావద్ద ఎంత ఉన్నా, నాకు సంతృప్తి లేదు. ఎప్పుడూ దిగులే. అది దురాశ తప్ప మరేం కాదు. ఇప్పుడు ఆ విషయం ఒప్పుకోగలను. ఇది మిడాస్ రాజు కథ లాంటిది. ఆ కథ తెలుసు కదూ నీకు?'

'ఓ. ఆ మహానుభావుడికి బంగారం అంటే ఎంత ఇష్టమంటే తను తాకిందల్లా బంగారం అయిపోవాలనుకునేవాడు. ఈ వరం లభించినపుడు ఉప్పొంగిపోయాడు. అయితే, తను తింటున్న అన్నం కూడా బంగారంగా మారిపోవడం వల్ల ఏం తినలేకపోతున్నాడని చివరికి గ్రహించాడు'

'కరెక్ట్. నేను కూడ అతనిలాగే ఎంత ధనపిచ్చితో ఉన్నానంటే, అసలు ఉన్నదాన్ని అనుభవించడం చేతకాలేదు. చివరికి ఏ దశకి వచ్చానంటే బ్రెడ్, నీళ్ళు తప్ప ఏమి తినలేని స్థితికి' జూలియన్ మొహం గంభీరంగా ఉంది.

'అదేంటి? నువ్వు ఎప్పుడూ, నీ ఖరీదైన మిత్రులతో పెద్ద పెద్ద హోటళ్లలో తింటున్నావని నేను అనుకునేవాడిని'

'మొదట్లో అది నిజమే. కానీ చాలా మందికి తెలీని విషయమేమిటంటే, నా అదుపు తప్పిన జీవన శైలి వల్ల తర్వాత నాకు బ్లీడింగ్ అల్సర్ వచ్చింది. ఏం తిన్నా వాంతయ్యేది. అదెట్లాంటి దౌర్భాగ్యం. ఇంత డబ్బా ఉండి బ్రెడ్, నీళ్ళు తప్ప ఏమీ తీసుకోలేని స్థితి. ఎంత దయ

నీయంగా ఉండేవాణ్ణో' జూలియన్ సర్దుకున్నాడు. 'కానీ నేను గతంలో జీవించే మనిషిని కాను. జీవితం నేర్పిన గుణపాఠాల్లో ఇదొకటి. నేనింతకు ముందే చెప్పినట్లు, నొప్పి చాల శక్తిమంతమైన గురువు. నొప్పిని అధిక మించాలంటే, ముందు అనుభవించాలి. ఈరోజు నేనిలా ఉన్నానంటే, ఆ నొప్పే కారణం' అన్నాడు.

'నా జీవితంలోకి నిరాడంబరతా విధిని తెచ్చుకోవాలంటే ఏం చేయాలో చెప్పగలవా?'

'చాలా చేయవచ్చు. చిన్న చిన్నవి కూడ సరిపోతాయి'

'ఎలాంటివి?'

'ఫోను మోగినపుడల్లా తీయకు; పనికిరాని మెయిల్ చదవకు; వారానికి మూడుసార్లు బయట తినడం మానేయ్; నీ గోల్ఫ్ క్లబ్ సభ్యత్వం వదిలి పెట్టు; పిల్లలతో ఎక్కువ సమయం గడుపు; వారంలో ఒకరోజు వాచీ తీసేసి గడుపు; అపుడపుడూ సూర్యోదయాన్ని చూడు; సెల్‌ఫోన్‌ని అమ్మెయ్; పేజర్‌ని పారేయ్. ఇంకా చెప్పమంటావా?' జూలియన్ బట్టీ వేసినట్టు చెప్పాడు.

'అది సరే. కానీ సెల్ ఫోన్ ని అమ్మడం దేనికి?' అడిగాను, పసి బిడ్డ తన పేగు తాడు తెంచాలని డాక్టర్ చెపినపుడు చెందేలా ఆందోళన చెందుతూ 'నేనిందాకే చెప్పినట్టు, నా జీవన యాత్రలో నేను నేర్చుకున్నవన్నీ నీతో పంచుకోవడం నావిధి. నువ్వు అందులో ప్రతి ఒక్కటీ పాటించాలని లేదు. అన్నీ ప్రయత్నించి చూడు. ఏది నీకు పనికి వస్తుందో దాన్ని స్వీకరించు'

'తెలుసు తెలుసు. ఏదీ అతిగా చేయకూడదు; అన్నీ మితంగానే'

'సరిగ్గా చెప్పావు'

'కానీ, నువ్వు చెప్పిన వ్యూహాలన్నీ చాలా బాగున్నట్టే అనిపిస్తోంది నాకు. అయితే, అవి కేవలం ముప్ఫై రోజుల్లోనే నా జీవితంలో చెప్పుకోదగ్గ మార్పు తీసుకు వస్తాయా అని?'

'ముప్ఫై రోజుల కంటే తక్కువా పట్టొచ్చు; ఎక్కువా పట్టొచ్చు' అన్నాడు జూలియన్, అల్లరిగా చూస్తూ.

'అదిగో మళ్ళీ. కాస్త అర్థమయ్యేలా చెప్పు, జ్ఞానీ.'

'నన్ను జూలియన్ అను చాలు. నాకు జ్ఞానీ అని పేరు పెట్టావనుకో. నా లెటర్ హెడ్ మీద విడ్డూరంగా ఉంటుంది.' ఛలోక్తిగా అన్నాడు జూలియన్. '30 రోజుల కంటే తక్కువ పడుతుందని ఎందుకన్నానంటే నిజమైన మార్పు చాలా సహజంగా, అప్పటికప్పుడు వస్తుంది.'

'అప్పటికప్పుడా?'

'అవును; రెప్పపాటులో జరుగుతుందది. నువ్వు అత్యుత్తమ స్థాయికి ఎదగాలని అనుకున్న క్షణమే అది సాధ్యమవుతుంది. ఆ ఒక్క క్షణంలో నువ్వు మారిపోతావు; నీ భవిష్యత్తు వైపు ప్రయాణం మొదలుపెడతావు'

'మరి 30 రోజుల కంటే ఎక్కువ అవుతుందని ఎందుకన్నావు'?

'ఈ వ్యూహాలు, పరికరాలు వాడడం వల్ల ఒక్క నెలలో ఖచ్చితమైన అభివృద్ధి నీ జీవితంలో చూస్తావు. నీకు శక్తి పెరుగుతుంది; చింతలూ, చికాకులూ తగ్గుతాయి; అన్నిఅంశాల్లోనూ సృజనాత్మకత పెరిగి, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అయితే, యోగుల పద్ధతి సత్వర ఫలితాల పద్ధతి కాదు. ఈ చిరకాలం నాటి వ్యూహాలు అనునిత్యం, నీ శేషజీవితమంతా అమలు చేయాల్సినవి. వాటిని గనక నిలిపేస్తే, మళ్ళీ మెల్లిగా నీ పాత జీవితంలోకి జారుకుంటావు'

జీవనోత్సాహ విధులను నాకు వివరించిన తర్వాత, జూలియన్ ఓ క్షణం ఆగాడు.' 'నీకు నేనింకా ఏదో చెప్పాలని ఉంది కనక చెప్తాను. నేను నీతో పంచుకుంటున్న విషయాలపై నాకు ఎంత నమ్మకమంటే, నిన్ను రాత్రంతా కూర్చోబెట్టుకుని అవన్నీ చెప్పడానికి నేను సిద్ధం. ఇంకా లోతులకు వెళ్లాల్సిన సమయం దగ్గర పడ్డట్టుంది' అన్నాడు.

'అంటే ఏమిటి బాబూ. ఇప్పటిదాకా నేను విన్నదంతా లోతుగానే ఉందిగా' అన్నాను, ఆశ్చర్యపోతూ.

'నేనింత సేపు నీకు చెప్పిన రహస్యాలన్నీ నీకు, నీతో సంబంధం పెట్టుకున్న వారికీ మీకిష్టమైన జీవిత విధానాన్ని సాధించడానికి ఉపయోగిస్తాయి. కానీ శివన యోగుల తాత్వికతలో నీ కళ్ళకు కనిపించేదానికంటే ఇంకా ఎక్కువే ఉంది. నేనింత వరకూ నీకు చెప్పినవన్నీ ఆచరణయోగ్య

మైనవే. అయితే వీటిలో అంతర్లీనంగా ఉన్న ఆధ్యాత్మికత గురించి నువ్వు తెలుసుకోవలసివుంది. నేను చెప్పింది నీకు ఈ క్షణం అర్థం కాలేదనుకో. పెద్దగా పట్టించుకోవద్దు. ఊరికే విను; నెమరువేయి; ఆ తర్వాత జీర్ణం చేసుకుందువుగానీ'

'విద్యార్థి సిద్ధంగా ఉన్నపుడు, గురువు తనంతట తానే వస్తాడన్న మాట'

'అవును' నవ్వుతూ అన్నాడు జూలియన్. 'నువ్వెప్పుడూ త్వరగా నేర్చుకునే ప్రతిభావంతుడివే'

'సరే. ఇక ఆధ్యాత్మికం మొదలుపెట్టు' అన్నాను ఉత్సాహంగా, అప్పటికే ఉదయం రెండున్నర అవుతోందని గ్రహించకుండానే.

'నీలోలోపల ఈ విశ్వంలోని సూర్యుడు, చంద్రుడు, ఆకాశం వంటి అద్భుతాలన్నీ ఉన్నాయి. ఈ ప్రకృతి అద్భుతాలను సృష్టించిన మేధే నిన్ను కూడ సృష్టించింది. నీ చుట్టూ ఉన్నవన్నీ ఒకే ఆధారం నుంచి వచ్చినవి. మనమంతా ఒకటే'

'నాకేం అర్థమవుతున్నట్టు లేదు' అన్నాను.

'ఈ భూమిమీద ఉన్న ప్రతి ప్రాణిలోనూ ఆత్మ ఉంది. అన్ని ఆత్మలూ విశ్వాత్మలోకి ప్రవహిస్తాయి. ఒక్కటి జాన్, నువ్వు నీ మేధను, ఆత్మను పోషించుకుంటున్నావంటే నువ్వు విశ్వాత్మను పోషిస్తున్నావని అర్థం. నువ్వు నీ జీవితాన్ని మెరుగుపరుచుకుంటున్నావంటే నీ చుట్టూ ఉన్న అనేకుల జీవితాల్ని బాగుచేస్తున్నావని అర్థం. నీ కలల సాఫల్యం దిశగా ఆత్మ విశ్వాసంతో, ధైర్యంతో ప్రయాణిస్తున్నావంటే, విశ్వ శక్తుల నుంచి ఆసరా పొందుతున్నావని అర్థం. నేనింతకుముందే చెప్పినట్టు, జీవితం నువ్వేం అడిగితే అదే ఇస్తుంది. అది ఎప్పుడూ నిన్ను వింటూనే ఉంటుంది'

'అంటే, ఆత్మ నియంత్రణ, కైజెన్ అనేవి, నాకు నేను సహాయపడ్డం ద్వారా ఇతరులకు సహాయపడ్డాన్ని నేర్పిస్తాయన్న మాట'

'దాదాపు అంతే. నువ్వు నీ మనస్సును సుసంపన్నం చేసుకుంటూ, నీ శరీరాన్ని పోషించుకుంటూ, నీ ఆత్మను పరిరక్షించుకుంటూ వెళ్తే, క్రమంగా నేనేం చెబుతున్నానో నీకు అర్థమవుతుంది'

'జూలియన్, నీ ఉద్దేశం మంచిదని నాకు తెలుసు గానీ, ఆత్మ నియంత్రణ అన్నది చాలా పెద్ద ఆదర్శం. అందులోనూ 215 పౌండ్ల వాడికి, ఇన్నాళ్ళు క్లయింట్ల బాగు తప్ప, తన వికాసం కోసం ఏమీ చేయనివాడికి అదంత సుళువు కాదు. నేను ఈ ప్రయత్నంలో విఫలమైతే ఏమవుతుంది?'

'వైఫల్యమంటే, ప్రయత్నించేందుకు ధైర్యం లేకపోవడం; అంతకంటే ఎక్కువా కాదు; తక్కువా కాదు. ఎక్కువమందికీ, వారి కలల సాఫల్యానికీ మధ్యఅడ్డు గోడగా నిల్చున్నది వైఫల్యభీతే. అయితే, ఏ విజయానికైనా వైఫల్యాలు తప్పనిసరి. వైఫల్యం మనల్ని పరీక్షిస్తుంది; వైఫల్యం వల్లే మనం ఎదుగుతాం. అది మనకు గుణపాఠాలు నేర్పి, జ్ఞానమార్గంలో మనకు అండగా నిలుస్తుంది. తూర్పు దేశాల గురువులు ఏం చెప్తారంటే, మనం వేసే బాణం లక్ష్యాన్ని ఒక్కసారి తాకిందంటే, అంతకుముందు వందసార్లు గురి తప్పిందన్నమాట. నష్టం ద్వారా లాభం పొందడం అన్నది ప్రకృతి న్యాయం. వైఫల్యానికి ఎప్పుడూ భయపడవద్దు. వైఫల్యం నీ మిత్రుడు'.

'వైఫల్యాన్ని కావలించుకోమంటావా?' అన్నాను అపనమ్మకంతో.

'ఈ విశ్వం ధైర్యవంతులనే కనికరిస్తుంది. ఒక్కసారి నువ్వు నీ జీవితాన్ని అత్యున్నత దశకు ఎదిగేలా చేయాలని సంకల్పించావనుకో. నీ ఆత్మ శక్తే నిన్ను నడిపిస్తుంది. ప్రతి మనిషీ జన్మించగానే అతని రాత నిర్ణయింప బడుతుందని రామన్ యోగి నమ్మేవాడు. ఈ మార్గ మెప్పుడూ అద్భుత సంపదతో కూడిన మాంత్రిక ప్రదేశానికే దారి తీస్తుంది. ఈ మార్గంలో నడిచేందుకు కావలసిన ధైర్యాన్ని కూడగట్టుకోవడం వ్యక్తి బాధ్యత. ఈ సందర్భంగా రామన్ యోగి నాకో కథ చెప్పాడు. అది నీకు చెప్తాను. ప్రాచీన భారత దేశంలో ఒక రాక్షసుడు ఉండేవాడు. అతను సముద్ర తీరంలో ఒక విశాలమైన భవనంలో నివసించేవాడు. ఈ రాక్షసుడు చాలాఏళ్ళు యుద్ధాలపై వేరే చోట్లకు వెళ్ళడం వల్ల, దగ్గర ఉన్న గ్రామం నుంచి పిల్లలు వచ్చి ఈ రాజభవనం తోటలో సంతోషంగా ఆడుకుంటూ ఉండేవాళ్లు. ఒక రోజు ఈ రాక్షసుడు తిరిగి వచ్చి, పిల్లల్ని

చూసి, వాళ్లందరినీ తరిమి కొట్టి 'ఇంకెప్పుడూ ఇటు రాకండి' అని హెచ్చరించాడు. తర్వాత అతను ఆ తోట చుట్టూ పాలరాతితో గోడ కట్టించేశాడు పిల్లలు లోపలికి రాకుండా.

'శీతాకాలం వచ్చింది. రాక్షసుడు త్వరగా వెచ్చదనం వస్తే బాగుండు అనుకున్నాడు. భవనానికి దిగువ వైపున ఉన్న గ్రామంలో వసంతం వచ్చింది. కానీ తోటలో వణికించే చలి వదలకుండా ఉంది. చివరికి, ఒకరోజు, రాక్షసుడికి వసంత పరిమళాలు సోకాయి. సూర్యకాంతి భవనం లోపలికి వచ్చింది. రాక్షసుడు 'హమ్మయ్య. ఎట్టకేలకు వసంతం వచ్చే సింది' అని అరుస్తూ, ఆనందంతో తోటలోకి పరిగెత్తాడు. అయితే, తనకు కనిపించిన దృశ్యానికి అతను అచ్చెరువు పొందాడు. ఆ గ్రామంలోని పిల్లలు ఎలాగో మొత్తానికి ఆ తోట గోడల్నుంచి దోవ కనుక్కొని లోపలికి వచ్చి, ఆడుకుంటున్నారు. వాళ్ల రాకతో, శీతాకాలానికి మొద్దుబారి, బంజరుభూమిలా తయారయిన తోట రకరకాల పుష్పాలతో గుబాళిస్తోంది. పిల్లలందరూ నవ్వుతూ, కేరింతలు కొడుతున్నారు. ఒక్క బాలుడు మినహా. తనకంటి కొసలనుంచీ రాక్షసుడు ఒక మూల నించున్న అందరిలోకి చిన్నవాడైన బాలుడిని చూసాడు. ఆ పిల్లాడు ఎత్తు చాలనందువల్ల తోటగోడ ఎక్కలేకుండ ఉన్నాడు. అతని కళ్ల నుంచి నీళ్ళు కారుతున్నాయి. ఆ బాలుడిని చూస్తే, రాక్షసుడికి జాలి కలిగింది. జీవితంలో మొదటిసారి అతను తనదౌష్ట్యానికి చింతించాడు. 'నేను ఈ పిల్లాడికి సాయం చేస్తాను' అనుకుని, వాడి వద్దకు పరిగెత్తాడు. తక్కిన పిల్లలు రాక్షసుడిని చూడగానే, తమల్ని కొడతాడనుకుని, పారిపోయారు. చిన్న పిల్లాడు మాత్రం అలాగే నించున్నాడు. 'నేను ఈ రాక్షసుణ్ణి చంపుతాను. మన ఆట స్థలాన్ని కాపాడతాను' అన్నాడు, తత్తరపడుతూ.

'రాక్షసుడు బాలుడి దగ్గరికి వచ్చి, చేతులు చాచాడు. 'నేను నీ స్నేహితుడిని. నిన్ను గోడ మీద నుంచి దించి, తోటలోపలికి తీసుకు రావడానికి వచ్చాను. ఇది ఇక నుంచీ మీ తోటే' అన్నాడు. ఆసరికి తన స్నేహితుల మధ్య హీరో అయిపోయిన ఆ బాలుడు తన మెడలో ఎప్పుడూ వేసుకునే బంగారు గొలుసు తీసి రాక్షసుడికిచ్చాడు. 'ఇది నా అదృష్టమాల. నీకు ఇచ్చేస్తాను'

ఆ రోజు నుంచి ఆ పిల్లలు రాక్షసుడితో కలిసి తోటలో ఆడుకోసాగారు. అయితే, రాక్షసుడు అభిమానించిన, ఆ సాహసవంతుడయిన చిన్న బాలుడు మాత్రం మళ్ళీ ఎప్పుడూ రాలేదు. రోజులు గడిచాయి. రాక్షసుడు వృద్ధుడై, బలహీనుడయ్యాడు. పిల్లలు ఇంకా తోటలో ఆడుకుంటున్నారు గానీ రాక్షసుడికి వాళ్ళతో ఆడే ఓపిక తగ్గిపోయింది. ఆ రోజుల్లో, అందరి కంటే ఎక్కువగా ఆ చిన్న పిల్లాణ్ణే రాక్షసుడు తలుచుకునేవాడు.

'ఒక కొరికించే శీతాకాలం వేళ, రాక్షసుడు తన కిటికీ లోంచి బయటకు చూస్తే, ఒక అద్భుత దృశ్యం కనిపించింది. తోటంతా మంచుతో కప్పబడి వున్నా, తోట మధ్యలో ఒక సుందరమైన, రంగురంగుల పూలతో విరబూసిన గులాబీ చెట్టు కనిపించింది. ఆ చెట్టు పక్కనే రాక్షసుడికిష్టమైన అబ్బాయి నవ్వుతూ నించుని ఉన్నాడు. రాక్షసుడు వెంటనే లేచి పరిగెత్తి ఆ పిల్లాడిని కావలించుకున్నాడు.

'ఇన్ని రోజులూ ఏమై పోయావు మిత్రమా. నిన్న చాలా తలచుకున్నాను'

'ఆ అబ్బాయి సాలోచనగా జవాబు ఇచ్చాడు. 'చాలా ఏళ్ళ క్రితం నువ్వు నన్ను గోడమీద నుంచి ఈ తోటలోకి దింపావు. ఇప్పుడు నిన్ను నేను నా తోటలోకి తీసుకువెళ్తాను. అదేరోజు కాస్సేపటి తర్వాత, పిల్లలు ఆడుకోడానికి వచ్చేసరికి, రాక్షసుడి జీవంలేని దేహం వారికి నేలపై కనిపించింది. అతని శరీరం పైన ఆపాద మస్తకం అద్భుతమైన రోజాపూలున్నాయి.'

'కనక, ఆ పిల్లాడిలా ఎప్పుడూ ధైర్యంగా ఉండు, జాన్. నేలమీద నించుని కలలుకను. అవి నీకు సిద్ధిస్తాయి. నీ విధిని అనుసరిస్తూ వెళ్లావంటే నీకు విశ్వంలోని అద్భుతాలను అదే చూపిస్తుంది. అలా విశ్వంలోని అద్భుతాలను అనుసరించావంటే నువ్వు గులాబీలతో గుబాళించే ఉద్యానవనాన్ని చేరుకుంటావు'

నన్ను ఈ కథ చాలా కదిలించిందని జూలియన్‌కు చెప్దామని అటు చూసి, నిర్ఘాంతపోయాను. ధనికులు, పరపతి గలవాళ్ళ తరఫున వకాల్తా పుచ్చుకుని కోర్టులో వాదించిన ఆ గొప్ప న్యాయవాది చిన్నపిల్లాడిలా ఏడుస్తున్నాడు.

9వ అధ్యాయం - జూలియన్ నేర్పిన జ్ఞానసారం

ప్రతీక	సుమో యోధుడు
సద్గుణం	కైజాన్ అభ్యసనం
జ్ఞానం	జీవిత నియంత్రణకు మార్గం ఆత్మ నియంత్రణ. బాహ్య విజయం అంతర విజయం వల్లే సాధ్యం. నిరంతర మానసిక, శారీరక, ఆత్మిక పోషణ ద్వారానే జ్ఞానం సాధ్యం
నైపుణ్యాలు	నీకు భయం కల్గించే పనులు చెయ్యి శోభాయమాన జీవనానికి 10 ప్రాచీన ధార్మిక విధులు చెయ్యి.
ఉల్లేఖనం	ధైర్యవంతులనే విశ్వం కనికరిస్తుంది. నీ జీవితాన్ని అత్యున్నత స్థాయికి తీసుకువెళ్ళాలని నువ్వు సంకల్పించినపుడు, నీ ఆత్మ శక్తే నిన్ను అసాధారణ సంపద గల మాంత్రిక ప్రదేశానికి తోడ్కొని వెళ్తుంది

ఆస్తులు అమ్ముకున్న యోగి

పదవ అధ్యాయం

క్రమశిక్షణా శక్తి

మన విధినిర్మాతలం మనమే అనే విషయంలో నాకేం సందేహం లేదు. మన ముందున్న కార్యం మన శక్తికి మించిందేమీ కాదు; దానిలోని కష్ట నిష్ఠూరాలు మనం భరించలేనివి కావు. మన లక్ష్యం పై మనకు విశ్వాసం ఉండి, గెలిచి తీరాలన్న దృఢ సంకల్పం ఉన్నంత కాలం, విజయం మనకు లభించి తీరుతుంది.

- విన్‌స్టన్ చర్చిల్

రామన్‌యోగి చెప్పిన మాంత్రిక కథను కేంద్రంగా చేసుకుని జూలియన్ తన కథనాన్ని కొనసాగించాడు. నా మనసులో తోటను ఒక శక్తినిధానంగా కనుగొన్నాను. లైట్ హవుస్ ప్రతీక వల్ల, జీవితంలో లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచు కోవలసిన అవసరాన్ని గుర్తించాను. తొమ్మిదడుగుల, తొమ్మిది వందల పౌండ్ల జపనీసు సుమో యోధుడి ప్రతీక ద్వారా, కైజెన్ గురించి, ఆత్మ నియంత్రణ వల్ల సమకూరే ప్రయోజనం గురించి తెలుసుకున్నాను. ఇంకా అసలైంది ముందుందని నాకప్పుడు తెలీదు.

'నేను కథలో చెప్పిన సుమోయోధుడు దిగంబరుడని చెప్పిన విషయం నీకు గుర్తుండే ఉంటుంది'

'మొలకు చుట్టుకున్న పింక్ వైర్ కేబుల్ మినహా' అన్నాను.

'అవును' నా జ్ఞాపక శక్తికి మెచ్చుకున్నాడు జూలియన్. ఆ పింక్ వైర్ నీకుండవలసిన క్రమశిక్షణ, ఆత్మ నిగ్రహాలకు ప్రతినిధి. శివనలో ఉన్న నా గురువులు నేనింత వరకూ ఎవరిలోనూ చూడనంత ఆరోగ్యం, సంతృప్తి, నైర్మల్యం కలిగివుండేవారు. అలాగే అంత క్రమశిక్షణ కలిగిన వారు కూడా ఎవరూ ఉండరు. క్రమశిక్షణ అనే ఈ సుగుణం వైర్ కేబిల్

లాంటిదని వీళ్ళు నాకు నేర్పారు. జాన్, నువ్వెప్పుడైనా ఒక వైర్ కేబిల్‌ని దగ్గరగా పరిశీలించావా?' అడిగాడు జూలియన్.

'అది నా ముఖ్య జీవితావసరమని అనుకోలేదు' నవ్వుతూ అన్నాను.

'చూడు ఒకసారి. ఒకదానిపై ఒకటిగా దానిలో ఎన్నో సన్నని వైర్లు పేర్చి వుంటాయి. ఒక్కటే అయితే చాలా బలహీనంగా, పనికి మాలిందయి ఉంటుంది. అన్నీ కలిసివుండడం వల్ల, అది ఉక్కు కంటే బలం కలిగి వుంటుంది. ఆత్మ నిగ్రహం, సంకల్పం అనేవి ఇలాంటివే. ఉక్కులాంటి సంకల్పం వహించాలంటే, వ్యక్తిగత క్రమ శిక్షణకు సంబంధించిన చిన్నచిన్న విషయాల పట్ల కూడ శ్రద్ధ వహించాలి. యాంత్రికంగా చేసుకు పోయే ఇలాంటి విషయాలు, పనులు ఒకదానితో ఒకటి కలిసి, గొప్ప అంతశ్శక్తికి కారణమవుతాయి. బహుశా ఆఫ్రికా సామెత దీన్ని చక్కగా వివరిస్తుందనుకుంటా 'సాలెగూళ్ళు కలిస్తే, ఒక సింహాన్ని కూడ కట్టేయ గలవు'. ఆ విధంగా సంకల్పాన్ని కలిగివుంటే, నీ వ్యక్తిగత ప్రపంచానికి నువ్వు రారాజువు కాగలవు. ఇలా స్వయం పాలన చేసుకోవడం అలవాట యితే, ఎంతటి అవరోధాన్నయినా అధిగమించగలవు; ఎంతటి సవాలునైనా ఎదుర్కోగలవు; ఎంతటి సంక్షోభాన్నయినా చల్లబరచగలవు. జీవితం నీ దారిలో ఆకస్మిక మలుపులు విసిరినపుడు, దాన్ని ఎదుర్కోవ డానికి కావలసిన ఆత్మ శక్తిని స్వయం క్రమశిక్షణే ఇస్తుంది'

నీకు మరో విషయం కూడా చెప్పాలి. సంకల్ప శుద్ధి లేకపోవడం ఒక మానసిక వ్యాధి వంటిది. నీకు గనక ఈ బలహీనత ఉంటే, వెంటనే దాన్ని పీకి పారెయ్. సంకల్పం, క్రమశిక్షణ అన్నవి మన వ్యక్తిత్వపటిష్టతకు, ఆనందమయ జీవితాలకు అతిముఖ్యమైన లక్షణాలు. సంకల్పశుద్ధి అన్నది నువ్వు చేయాలనుకున్నది, నువ్వుచేయాలనుకున్న సమయానికి చేయ డానికి అవసరమైన శక్తినిస్తుంది. వణికించే చలికాలం ఉదయం, వెచ్చగా పడుకోకుండా, అయిదు గంటలకే నిద్ర లేచి వాకింగ్ వెళ్ళడానికీ, ధ్యానం చేయడానికీ నిన్ను పురికొల్పేది నీ సంకల్ప బలమే. నీకంటే అల్పుడైన వ్యక్తి నిన్ను అవమానం చేసినా, నీతో విభేదించినా, మాట తూలకుండ నిన్ను ఆపేది సంకల్ప బలమే. అవరోధాలు అవధులు దాటినపుడు

సైతం నీ కలల మార్గంలోకి వెళ్ళడానికి ప్రోత్సహించేది సంకల్పబలమే. ఇతరుల పట్ల, ముఖ్యంగా నీ పట్ల నీకున్న నిబద్ధతను నిలుపుకోడానికి తోడ్పడేది సంకల్ప బలమే.'

'అది నిజంగా అంత ముఖ్యమా?'

'తప్పకుండ, మిత్రమా. తన జీవితాన్ని, ఉద్వేగంతో, అవకాశంతో, శాంతితో సుసంపన్నం చేసుకున్న ప్రతివ్యక్తిలోనూ విధిగా ఉండేది సంకల్ప బలమే'

జూలియన్ తన జేబులోంచి ఒక మెరుస్తున్న వెండి గొలుసును తీశాడు. అది ఈజిప్టు వస్తువుగా ప్రదర్శన శాలలో మనకు చూపిస్తారే; అలా ఉంది.

'నువ్వలా దొంగిలించి వుండకూడదు' జోకు చేశాను.

'నేను వాళ్లతో ఉన్న ఆఖరి సాయంత్రం శివన యోగులు నాకిది బహుమానంగా ఇచ్చారు. జీవితాన్ని పరిపూర్ణంగా జీవించిన కుటుంబ సభ్యుల మధ్య జరిగిన పండగలా ఆరోజు ఆనందంగా గడిపాం. నా జీవితంలో అతి గొప్ప, విషాద కరమైన రాత్రి అదే. నాకు శివన యోగుల సాన్నిధ్యం వదిలి వెళ్ళాలని లేదు. ప్రపంచంలోని మంచి అంతా ప్రోది పోసుకున్న ప్రదేశమది. ఆ యోగులు నాకు ఆధ్యాత్మిక సోదరసోదరీ మణులుగా ఉన్నారు. ఆ రోజే హిమాలయాల్లో నాలోని కొంత భాగాన్ని వదిలేసి బయల్దేరాను' జూలియన్, మంద్ర స్వరంలో అన్నాడు.

'ఈ గొలుసు మీద చెక్కిన పదాలేమిటి?'

'చదువుతాను, విను. వీటినెప్పటికీ మరిచిపోకు, జాన్. కష్టకాలంలో ఇవి నాకు చాలా ఉపయోగపడ్డాయి. నీక్కూడా అలాగే ఉపయోగపడాలని ప్రార్థిస్తున్నాను.'

'క్రమశిక్షణ అనే ఉక్కుతో నువ్వు ధైర్యశాంతులతో కూడిన వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించుకుంటావు. సంకల్పమనే గుణంతో, జీవితంలో అత్యున్నతమైన ఆదర్శాన్ని అందుకుని, మంచి, ఆనందం, శక్తి నిండిన స్వర్గతుల్యమైన భవనంలో నివసిస్తావు. ఇవి లేకపోతే, దిక్సూచి లేని నావికుడిలా, నౌకతో పాటి ఏనాటికైనా సముద్రంలో మునిగిపోయే వాడిగా అయిపోతావు'

'ఆత్మ నిగ్రహం అంత ముఖ్యమని నేనేనాడు అనుకోలేదు. అయితే, నాలో ఇంకా క్రమశిక్షణ మాత్రం ఉంటే బాగుండేదని అనుకుంటూ ఉంటాను. నువ్వు చెప్పేదాన్నిబట్టి, నా కొడుకు వ్యాయామశాలకు వెళ్ళి, కండలు పెంచుకున్నట్టు, నేను కూడా క్రమశిక్షణ పెంచుకోగలనా?'

'చాలా చక్కని పోలిక చెప్పావు. నీ కొడుకు జిమ్ లో తన శరీరాన్ని గట్టిగా తయారుచేసుకున్నట్టే, నువ్వు కూడా నీ సంకల్పాన్ని దృఢం చేసుకోగలవు. ఎంత బలహీనంగా, బద్ధకంగా ఉన్నవారైనా, అతి తక్కువ సమయంలోనే క్రమశిక్షణ సాధించగలరు. ఉదాహరణకు మహాత్మా గాంధీనే తీసుకో. ఈ ఆధునిక యోగిని గుర్తు చేసుకున్నపుడు వారాల తరబడి తిండిలేకుండ దీక్ష వహించినవాడు, తన విశ్వాసాల కోసం ఎంత కష్టానికైనా ఓర్చుకున్నవాడు గుర్తొస్తాడు. కానీ, ఈ ఆత్మ నిగ్రహం అతనికి మొదటి నుంచీ ఉన్నది కాదు'

'కొంపదీసి గాంధీ కూడా చాక్లెట్ల పిచ్చి ఉన్నవాడని చెప్పడం లేదు కదా నువ్వు?'

'మరీ అంత కాదుగానీ, దక్షిణాఫ్రికాలో యువన్యాయవాదిగా ఉన్నపుడు, కోపంతో అరిచేవాడు. నిరాహార దీక్షలూ, ధ్యానం, తర్వాత్తర్వాత అతని సంకేతమైపోయిన తెల్లని గోచీ పంచె అప్పుడతనికి కనుచూపు మేరలో కూడ లేవు'

'అంటే, శిక్షణ, సంసిద్ధతలు తగు పాళ్ళలో మేళవిస్తే, నేను కూడ మహాత్మాగాంధీ స్థాయిలో సంకల్ప బలాన్ని సాధించగలనంటావా?'

'అందరూ ఒక లాంటి మనుషులే కారు. నిజంగా జ్ఞానం పొందిన వారెవరూ మరొకరిలా ఉండాలని అనుకోరన్నది మనం నేర్చుకోవాల్సిన ప్రాథమిక సూత్రమన్నాడు రామన్ యోగి. తమ పాత రూపంకంటే మిన్నగా రూపొందాలని మాత్రమే వాళ్ళు కోరుకుంటారు. ఇతరులతో పోటీ పడకు. నీ పోటీ నీతోనే' జూలియన్ సమాధానమిచ్చాడు.

'నీకు గనక ఆత్మ నిగ్రహం ఉంటే, నువ్వు చెయ్యాలనుకున్న పనులన్నీ చెయ్యాలన్న దృఢత్వం నీలో ఉంటుంది. అది పరుగు పందెంలో గెలవడం కావచ్చు; రాఫ్టింగ్ నేర్చుకోవడం కావచ్చు; నీ వృత్తి వదిలి చిత్రకారుడు

కావడం కావచ్చు. నీకు ఎలాంటి కలలున్నా సరే, అవి ధనసంపాదన కావచ్చు; ఆధ్యాత్మిక సంపద పెంచుకోవడం కావచ్చు; నేను దానిపై తీర్పులు చెప్పను. అయితే, నీలో నిద్రిస్తున్న శక్తి నిల్వలను నువ్వు వెలికి తీస్తే, ఆ కలలను నిజం చేసుకోగలవని మాత్రం చెప్పగలను'

'ఆత్మ నిగ్రహం, క్రమశిక్షణ పెంపొందించుకోవడం వల్ల, నీలో స్వేచ్ఛా భావన కూడ పెరుగుతుంది. ఇదొక్కటే చాలు నీ జీవితాన్ని మార్చడానికి'

'అదెలా?'

'చాలామందికి స్వేచ్ఛ ఉంటుంది. కావాల్సిన చోటికి వెళ్లగలరు; చేయాలనుకున్నది చేయగలరు. అయితే, చాలా మంది తమ క్షణి కోద్రేకాలకు బానిసలు. వాళ్ళు ప్రతి స్పందించగలరే గానీ, స్పందించలేరు; వాళ్ళు సముద్రంలోని అలల నురుగు లాంటి వారు. అది బండరాయి ఎక్కడుంటే అక్కడ దానికి కొట్టుకుంటూ ఉంటుంది. ఇలాంటి మనుషులు కుటుంబంతో సమయం గడుపుతూండగా ఆఫీసునుంచి ఎవరో ఫోను చేస్తారు ఏదో కష్టం వచ్చిందని. వాళ్ళిక తమకు ఏది మంచిది, తమ సంపూర్ణ వికాసానికి ఏది అవసరమని ఆలోచించరు; ఎటు పడితే అటు పరిగెత్తి పోతారు. కనక, ఇలాంటి మనుషులను పశ్చిమ దేశాల్లోనూ, ప్రాచ్య దేశాల్లోనూ చూశాక నాకేమనిపించిందంటే, వీళ్లకు స్వేచ్ఛ ఉందికానీ, బంధ విముక్తి లేదు. అర్థవంతమైన, జ్ఞానసమృద్ధమైన జీవితానికి కీలకమైన విషయమే వారికి తెలీదు; చెట్ల పై నుంచి అడవిని చూడడం, మనకు అత్యవసరంగా అనిపించే వాటికంటే ముఖ్యంగా తమకు కావలసింది ఏమిటి తెలుసుకోగల స్వేచ్ఛ ఉండడం.'

జూలియన్‌తో ఏకీభవించక తప్పలేదు నాకు. నిజమే. నాకు జీవితంపై ఎలాంటి ఫిర్యాదులు లేవు. మంచి కుటుంబం; చక్కని గృహం; లాభకరమైన వృత్తి వ్యాపారాలు. కానీ నేను బంధవిముక్తి సాధించానని చెప్పలేను. నా కుడిచేయి ఎంత ముఖ్యమో, నా పేజర్ అంతే ముఖ్యమైపోయింది నా జీవితంలో. ఎప్పుడూ పరుగులే. జెన్నీ తో మనసారా మాట్లాడడానికి ఎప్పుడూ సమయం ఉండదు. ఇక నాకోసం నేను కొంత నిశ్శబ్ద సమయాన్ని కేటాయించుకోవడమన్నది నేను భవిష్యత్తులో బోస్టన్

మారథాన్ గెలుస్తాననడం ఎలాంటిదో అలాంటిదే. ఆలోచించేకొద్దీ అనిపించింది - బహుశా నేను చిన్నప్పుడు కూడా స్వేచ్ఛామృతాన్ని నిజంగా రుచిచూడలేదేమోనని. మొదట్నుంచీ నేను నా క్షణిక బలహీన తలకు దాసుణ్ణే. ఇతరులు నేనేం చెయ్యాలని చెబితే అదే చేసేవాణ్ణి.

'నేను గనక సంకల్ప బలాన్ని పెంచుకుంటే నాకు బంధవిముక్తి కలుగుతుందంటావు'

'బంధవిముక్తి అన్నది ఒక ఇల్లు లాంటిది. దాన్ని ఒక్కొక్క ఇటుకా పేరుస్తూ నిర్మించుకోవాలి. అందులో మొదటి ఇటుక సంకల్పబలం. దీనివల్ల నువ్వు ఏ క్షణంలోనైనా నీకు సక్రమమైనదనిపించింది చేయగలుగుతావు. ధైర్యంతో క్రియాశీలకంగా పనిచేయగల శక్తిని ఇదే నీకు ఇస్తుంది. నీకు లభించిన జీవితాన్ని స్వీకరించి సరిపెట్టుకోకుండ, నువ్వు కోరుకున్న జీవితంపై నీకు అధికారాన్ని ఇస్తుంది.'

ఇదే విధంగా క్రమశిక్షణ వల్ల లభించే ఇతర లాభాలను కూడా జూలియన్ చెప్పాడు.

'నువ్వు నమ్ము, నమ్మకపో. సంకల్ప బలం పెంచుకోవడం వల్ల, నువ్వు అన్నిటికీ ఆందోళన చెందడం మానేస్తావు; ఆరోగ్యంగా ఉంటావు; నీకింతకుముందు ఎన్నడూ లేనంత శక్తి వస్తుంది. జాన్, ఆత్మ నియంత్రణమంటే మనస్సుని నియంత్రించుకోవడమే. మనశ్శక్తులన్నిటికీ రారాజు మనో నియంత్రణమే. నీ మనస్సుపై ఆధిపత్యం సంపాదించావంటే నీ జీవితంపై ఆధిపత్యం సంపాదించినట్టే. మనసు పై ఆధిపత్యం అన్నది, నువ్వు నీ ప్రతి ఆలోచననూ నీ అదుపులో పెట్టుకోవడం నుంచీ ప్రారంభమౌతుంది. నువ్వు బలహీనమైన ఆలోచనలను వదిలిపెట్టి, అన్ని సానుకూలమైన, మంచిచర్యలపైనే దృష్టి పెడితే, అన్నీ మంచి ఫలితాలే లభిస్తాయి.

త్వరలోనే ప్రపంచంలోని మంచివీ, సానుకూలమైనవీ అయిన పరిణామాలు నీ జీవితంలోకి వాటంతట అవే వస్తాయి'

'ఒక ఉదాహరణ చెప్తాను. విను. నీ వ్యక్తిగత మెరుగుదల కోసం నువ్వు ఉదయం ఆరుగంటలకు లేచి మీ ఇంటి దగ్గరి తోట చుట్టూ

పరిగెడదామనుకున్నావనుకుందాం. ఇది శీతాకాలం అనుకుందాం. మాంఛి నిద్ర నుంచి నీ అలారం నిన్ను లేపింది. ఉత్తర క్షణంలో నీకు ఆ అలారం నోరు నొక్కేసి మళ్ళీ ముసుగు తన్నేయాలనిపిస్తుంది. రేపు చేసుకోవచ్చులే వ్యాయామం అనుకుంటావు. ఇలా కొన్ని రోజులు గడిస్తే, నువ్వు ఈ వయసులో ఏం మారుతానులే, నా శారీరక లక్ష్యం మరీ అవాస్తవికంగా ఉంది అనుకుంటావు.'

'అచ్చం నేను ఆలోచించినట్టే చెప్పావు' అన్నాని నిజాయితీగా.

'దీనికి ప్రత్యామ్నాయ దృశ్యాన్ని చెప్పుకుందాం. ఇది చిక్కటి శీతాకాలం. అలారం మోగింది. నువ్వు ఇంకా పడుకుందామనే అనుకున్నావు. కానీ నీ అలవాట్లకు బానిసయ్యే బదులు, దాని కంటే బలవత్తరమైన ఆలోచనలతో దాని నోరు నొక్కేసావు. నువ్వు గనక, వ్యాయామం వల్ల చక్కని శరీరాకృతి పొందగలిగితే, ఎలా ఉంటావో, ఎలా ప్రవర్తిస్తావో మనోనేత్రంతో ఊహించుకుంటావు. చక్కని శరీర సౌష్ఠవంతో నువ్వు నీ ఆఫీసులో నడుస్తుంటే నీ సహోద్యోగులందరూ నిన్ను మెచ్చుకుంటున్నట్లు ఊహించుకుంటావు. క్రమబద్ధమైన వ్యాయామం వల్ల, నీ దినచర్యలో వచ్చే మార్పులపై నీ దృష్టిని నిలుపు. రోజల్లా కోర్టులో పనిచేయడం వల్ల, ఇంటికి వచ్చాక టి. వి. ముందు కూర్చోవడం మినహా ఏమీ చేయలేనన్న అలసట భావం పోతుంది. నీకు రోజల్లా శక్తి, ఉత్సాహం ఉంటాయి'

'సరే, ఇవన్నీ ఆలోచించుకుంటానే అనుకో. అయినా సరే మళ్ళీ నిద్రకే ఉపక్రమిద్దామనిపిస్తే'?

'నిజమే. కొత్తల్లో మళ్ళీ పాత అలవాట్లకే పోదామనిపిస్తుంది. కానీ రామన్‌యోగి ఎప్పుడూ ఒక సూత్రంలో నమ్మకం ఉంచేవాడు: 'సానుకూల దృక్పథం ఎప్పుడూ ప్రతికూల దృక్పథాన్ని అధిగమిస్తుంది' అని. కనక, నీ బలహీనతలపై యుద్ధాన్ని నువ్వు నిరంతరం కొనసాగిస్తూ ఉంటే, ఏళ్ల తరబడి నీ మనోభవనంలోకి చాటుగా ప్రవేశించిన ప్రతికూల దృక్పథాలన్నీ, అక్కరకు రాని చుట్టాల్లా మెల్లిగా ఇల్లు వదిలి వెళ్తాయి.'

'ఆలోచనలు భౌతిక వస్తువులైనట్లు మాట్లాడుతున్నావే'?

'అవును, పైగా అవి పూర్తిగా నీ అదుపులో ఉంటాయి. ప్రతికూల

ఆలోచనలు రావడం ఎంత సులభమో, సానుకూల ఆలోచనలు రావడం కూడా అంతే సులభం'

'అలాగైతే, ప్రపంచంలో ఇంతమంది ఎప్పుడూ ప్రతికూల ఆలోచనల పైనే దృష్టి నిలుపుతారెందుకు?'

'ఎందుకంటే వాళ్ళు ఆత్మనియంత్రణ, క్రమశిక్షణ తో కూడిన యోచన అనేవి నేర్చుకోలేదు కనక. నేను మాట్లాడిన వారిలో చాలా మందికి తాము ప్రతి రోజూ ప్రతినిమిషం చేసే ప్రతి ఆలోచనను తాము నియంత్రించగలమన్న విషయం తెలీదు. ఆలోచనలనేవి వాటంతట అవే వస్తాయనుకుంటారు; కానీ నీ ఆలోచనలను అదుపు చేసుకునేందుకు నువ్వు ప్రయత్నించకపోతే క్రమంగా అవే నిన్ను నియంత్రిస్తాయి. నువ్వు మంచి ఆలోచనల పైనే దృష్టి నిలిపి, సంకల్పబలంతో చెడ్డ ఆలోచలను రానివ్వకుండా చేస్తే, అవి మెల్లిగా కుంచించుకుపోతాయి'

'అంటే, నేను గనక పొద్దున్నే లేవడానికి, తక్కువ తినడానికి, ఎక్కువ చదవడానికి, తక్కువ ఆందోళన చెందడానికీ, ఇంకా సహనంగా, ప్రేమగా ఉండడానికీ నా అంతశ్శక్తిని కూడదీసుకోవాలంటే నేను చేయాల్సిందల్లా నా ఆలోచనలను ప్రక్షాళనం చేసుకోవడమేనన్నమాట'

'నీ ఆలోచనలను అదుపు చేయడమంటే నీ మనసును అదుపు చేయడమే. నీ మనసును అదుపు చేయడమంటే నీ జీవితాన్ని అదుపు చేయడమే. అలా నీ జీవితాన్ని అదుపుచేసే దశకు చేరుకున్నావంటే, నువ్వు నీ భావినిర్మాతవైనట్టే'

నాకు ఇదే అవసరం. ఈ వింత, ప్రేరణాత్మకమైన సాయంత్రం నేను ఒక యోగిగా మారిని గొప్ప న్యాయవాదిని పరీక్షించే సందేహాస్పదుడైన న్యాయవాదిగా ప్రారంభమై, ఇన్నేళ్ల లో మొదటిసారి కళ్ళు తెరిచిన విశ్వాసవంతుడిగా మారాను. జెన్నీ కూడా ఇవన్నీ విని వుంటే బాగుండుననిపించింది. ఆ మాటకొస్తే, నా పిల్లలు కూడ వినివుంటే బాగుండేది. ఇవి నా మీద చూపినంత ప్రభావం వాళ్లమీద కూడ చూపించేవి. నాకెప్పుడూ కుటుంబంతో ఇంకా బాగా గడపాలనీ, జీవితాన్ని పరిపూర్ణంగా అనుభవించాలనూ ఉండేది కానీ, ఎప్పుడూ ఏదో ఒత్తిడిలోనే

ఉండేవాడిని. ఇదంతా నాలో ఒక బలహీనత, నాపై నాకు నియంత్రణ లేకపోవడమే అయ్యుంటుంది. చెట్లనే తప్ప, అడవిని చూడలేనితనమే అయ్యుంటుంది. జీవితం చాలా వేగంగా కదిలిపోతోంది. నేను అత్యుత్సాహంతో జీవితంలోకి అడుగుపెట్టిన యువ న్యాయ విద్యార్థిగా నిన్ననే ఉన్నట్టు అనిపిస్తోంది. ఆ రోజుల్లో నేను ఏ రాజకీయ నాయకుడినో, సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తినో కావాలని కలలు కనేవాణ్ణి. అయితే కాలం గడిచేకొద్దీ, యాంత్రిక జీవితంలో మునిగిపోయాను. తను జిత్తులమారి న్యాయవాదిగా ఉన్నపుడు కూడా జూలియన్ నన్ను హెచ్చరించేవాడు 'వృత్తిలో ధీమా చంపేస్తుంది' అని. ఆలోచించే కొద్దీ క్రమంగా నా జీవితంలో ఆకలిని మరిచిపోయానని అనిపించింది. ఇది ఏ పెద్ద భవనానికో, వేగంగా వెళ్లే కారుకో కలిగే ఆకలి కాదు. ఇంకా లోతయినది; ఇంకా అర్థవంతమైన జీవితానికీ, మరింత వేడుకకూ, ఇంకా సంతృప్తికీ కలిగే దాహం.

జూలియన్ మాట్లాడుతూనే ఉన్నాడు; నేను పగటి కలల్లో తేలుతూ ఉన్నాను. అతని మాటలు వినిపించుకోకుండా యాభై యేళ్ళ వయస్సులోనూ, తర్వాత అరవై యేళ్ల వయస్సులోనూ నన్ను నేను చూసుకుంటున్నాను. అప్పుడు కూడ ఇదే వృత్తిలో, ఇదే మనుషులతో, ఇవే సమస్యల్తో ఇలాగే పోరాడుతుంటానా? తలచుకుంటే భయమేసింది. నాకెప్పుడూ ప్రపంచానికి ఏదో ఇవ్వాలనిపించేది; అది ఇప్పుడు నేనివ్వడం లేదని కూడా తెలుసు. ఆ క్షణం, జూలియన్ ఆ జులై నెల రాత్రి నా పక్కన కూర్చుని వున్న సమయంలో నేను మారాను. జపనీయులు దీన్ని సతోరి, అంటే తక్షణ జాగృతి అంటారు. నాకు అదే జరిగింది. నా కలలన్నిటినీ నిజం చేసుకుని ఇదివరకెన్నడూ లేనంత సంపూర్ణంగా జీవించాలని నిర్ణయించుకున్నాను. అది నిజమైన బంధవిముక్తిని నేను రుచి చూసిన తొలి క్షణం; నా జీవితాన్ని నా చేతుల్లోకి తీసుకోవడం వల్ల లభించే స్వేచ్ఛ.

'నీకు నేను సంకల్పబలం పెంచుకోడానికి ఒక సూత్రం చెప్తాను' అన్నాడు, నా జీవితంలో ఆ క్షణంలో వచ్చిన మార్పును గమనించకుండానే.

'వివేకం ఉంటే చాలదు. దాన్ని అభ్యసించడానికి కావలసిన పరికరాలు కూడా ఉండాలి'

'ప్రతిరోజూ, ఉద్యోగం కోసం నువ్వు నడుస్తున్నపుడు, కొన్ని సామాన్య పదాలు వల్లె వేసుకుంటూ పో'.

'నువ్వు ఇందాకెప్పుడో చెప్పిన మంత్రాల వంటివా?' అడిగాను.

'అవును. ఈ మంత్రం అయిదువేల యేళ్ల నుంచి ఉంది; ఆ విషయం తెలిసింది ఓ గుప్పెడు మంది శివన యోగులకేననుకో. ఈ మంత్రం ఉచ్చరించడం వల్ల నేను అతి తక్కువ సమయంలోనే ఆత్మనియంత్రణ, అకుంఠిత సంకల్ప దీక్ష పొందగలనని రామన్ యోగి చెప్పాడు. ఒకటి గుర్తు పెట్టుకో; మాటలకు చాలా ప్రభావం ఉంది. మన శక్తికి బాహ్యారూపం అవే. నీ మనసులో ఆశాజనకమైన పదాలు పదే పదే అనుకోవడం వల్ల, నీలో ఆశావహదృక్పథం పెరుగుతుంది. నీ మనసులో సానునయ వాక్యాలు చెప్పుకోవడం వల్ల, నీలో దయాగుణం పెరుగుతుంది. నీ మనసులో ధైర్యవచనాలు పదే పదే అనుకోవడం వల్ల, నువ్వు ధైర్యవంతుడి వవుతావు. మాటలకా శక్తి ఉంది' అన్నాడు జూలియన్.

'సరే. వింటున్నాను. చెప్పు'

ఈ మంత్రాన్ని రోజుకు కనీసం ముప్ఫైసార్లు వల్లె వేయి. 'నేను కనిపించే దానికన్న శక్తిమంతుణ్ణి; ప్రపంచంలోని శక్తిసామర్థ్యాలన్నీ నాలోనే ఉన్నాయి'. దీనివల్ల నీ జీవితంలో పెనుమార్పు వస్తుంది. ఇంకా సత్వర ఫలితాలకు, ఈ మంత్రాన్ని ఇందాక చెప్పిన దృశ్యం ఊహించే అభ్యాసంతో కలిపు. ఉదాహరణకు, ఒక నిశ్శబ్దంగా ఉండే ప్రాంతానికి వెళ్ళు. కళ్ళు మూసుకుని కూర్చో. నీ మనసును అటు ఇటూ పరిగెత్తనివ్వకు. శరీరం నిశ్చలంగా ఉంచుకో. ఎందుకంటే అనిశ్చలంగా ఉండే శరీరం బలహీన మనస్సుకు ప్రతీక. ఇప్పుడు ఆ మంత్రాన్ని పదే పదే గట్టిగా చెప్పు. అలా చెప్తున్నపుడు, నిన్ను నువ్వు క్రమశిక్షణ కలిగిన, నిశ్చల మనస్కుడైన వ్యక్తిగా ఊహించుకో. నువ్వు ఒకానొక చిక్కు పరిస్థితిలో మదర్ థెరెసాగానీ, గాంధీగాని ఎలా ప్రవర్తించేవారో అలా ప్రవర్తిస్తున్నట్టు ఊహించుకో. నువ్వు ఊహించలేనంత విస్మయకరమైన ఫలితాలు చవి

చూస్తావు'

'అంతేనా?' ఇంత సులువైన సూత్రాన్ని విని ఆశ్చర్యపోతూ అడిగాను. 'ఇంత సామాన్యమైన అభ్యాసం వల్ల నేను నా సంకల్ప బలాన్ని సంపూర్ణంగా ఉపయోగించగలనంటావా?'

'ఈ నైపుణ్యాన్ని ప్రాచ్య దేశాల గురువులు శతాబ్దాల తరబడి నేర్పుతున్నారు. ఇప్పటికీ అది ఉందంటే దానికి కారణం ఒకటే. అది పనిచేస్తుంది కాబట్టి. అన్నిటిలాగే దీన్ని కూడా ఫలితాలను బట్టే అంచనా వెయ్యి. నీకు గనక ఆసక్తి వుంటే, నీ ఆంతర క్రమశిక్షణను వేలికి తీసుకు వచ్చి, నీ సంకల్పాన్ని బలపరిచేందుకు మరో రెండు అభ్యాసాలు చెప్పగలను. అయితే, అవి మొదట్లో కొంత వింతగా అనిపించవచ్చు'

'ఏం ఫర్వాలేదు. నాకివంతా ఎంత ఆసక్తి కరంగా ఉన్నాయంటే, ఆపకు. చెప్పు'

'సరే. మొట్ట మొదట - నీకు ఇష్టం లేని పనులు చేయడం ప్రారంభించు. అది చాలా మామూలు పని కావచ్చు; నీ పడక సరిచేయడమో, మార్నింగ్ వాక్‌కి వెళ్ళడమో, ఆఫీసుకు కారులో కాకుండా నడవడమో కావచ్చు. ఇలా బలవంతంగా పనులు చేయడంవల్ల, నీలోని బలహీనతలకు బానిసగా ఉండడం మానేస్తావు'

'మానేస్తానా? బలహీనతలను పూర్తిగా పోగొట్టుకుంటానా?'

'అదే చేస్తావు చివరికి; సంకల్ప బలాన్ని పెంచుకోవాలంటే ముందు దాన్ని ఉపయోగించాలి. క్రమశిక్షణ అనే పిండాన్ని నువ్వు ఎంత బాగా పోషిస్తే, అది అంత త్వరితంగా ఫలాలనిస్తుంది. ఇక రెండో అభ్యాసం రామన్‌యోగికి ఇష్టమైంది. ఒక రోజల్లా మాట్లాడకుండా ఉండేవాడు; ఎవరైనా నేరుగా ఓ ప్రశ్న వేస్తే సమాధానం చెప్పేవాడేమో అంతే.'

'మౌనవ్రతం లాంటిదా?'

'సరిగ్గా అదే, జాన్. టిబెట్ యోగులు, సుదీర్ఘ కాలం మౌనంగా ఉండడం ద్వారా క్రమశిక్షణ పెరుగుతుందని నమ్మేవారు'

'అదెలా?'

'ఒక రోజల్లా మౌనంగా ఉండడం ద్వారా, నీ సంకల్పం నీ వశంలో

ఉండేలా చేసుకుంటున్నావన్నమాట. మాట్లాడాలన్న కోరిక కలిగినపుడల్లా, ఆ కోరికను అణచేసుకుని, నిశ్శబ్దంగా ఉండిపోతున్నావు. ఒకటి గుర్తుంచుకో; నీ సంకల్పానికి దానిదంటూ ఓ మనసుండదు. నీ ఆదేశాలకోసం అది ఎదురుచూస్తుంది. నువ్వు ఎంతగా దాన్ని నియంత్రిస్తే, అది అంత శక్తిమంతమవుతుంది. వచ్చిన చిక్కేమిటంటే, చాలా మంది తమ సంకల్ప బలాన్ని పూర్తిగా వినియోగించరు'

'ఎందుకలా?'

'వాళ్ళకు సంకల్పబలం ఉన్నట్టు వాళ్ళకే తెలీకపోవడం వల్ల కావచ్చు. ఈ బలహీనతకు వాళ్ళు తమని తప్ప అందరినీ నిందిస్తారు. కోపం ఎక్కువగా వచ్చే అతనంటాడు 'నేనేం చెయ్యను? మా నాన్న కూడ కోపిష్టే' అలాగే అన్నిటికీ ఆందోళన చెందే అతనంటాడు 'అది నా తప్పు కాదు; నా పని అంత ఒత్తిడి కలిగించేది'. ఎక్కువ నిద్రపోయే వాళ్ళంటారు 'నేనేం చేయను? నా శరీరానికి పది గంటల నిద్ర అవసరం'. ఇలాంటి వారికి తమలో అంతర్గతంగా ఉన్న శక్తి సామర్థ్యాలు తెలీవు. తెలుసుకోవాలన్న బాధ్యత లేదు. నీకు కాలాతీతమైన విశ్వ స్వరూపం తెలిస్తే, ప్రకృతి న్యాయం తెలిస్తే, ఈ విశ్వంలో నివసించే సకల ప్రాణుల జీవనాన్ని పాలించే సూత్రాలు తెలిస్తే, తమ పూర్తి సామర్థ్యంతో బతకడం తమ జన్మ హక్కని గుర్తిస్తారు. నీ పరిసరాల కంటే ఎక్కువ శక్తి నీకుంది. అలాగే, నీ గతానికి బందీగా కాక, ఇంకా ఎక్కువ సామర్థ్యంతో బతకగలవు. అయితే ఇది చేయడానికి నీకు సంకల్ప శుద్ధి అవసరం'

'ఇది కొంచెం భారంగానే ఉంది'

'నిజానికి, ఇది చాలా ఆచరణ యోగ్యమైనది. ఇప్పుడు నీకున్న సంకల్పం కంటే రెండు, మూడు రెట్లు ఎక్కువ ఉపయోగించావంటే ఏం చేయగలవో ఊహించుకో. నువ్వు ఎప్పటికప్పుడు ప్రారంభించాలనుకుంటున్న వ్యాయామాన్ని మొదలుపెట్టగలవు; నీ కాలాన్ని మరింత సమర్థంగా ఉపయోగించగలవు; అన్నిటికీ ఆందోళన చెందే అలవాటును వదిలించుకోగలవు; ఆదర్శభర్త కాగలవు. నువ్వు కోల్పోయావని అనుకుంటున్న జీవన శక్తిని తిరిగి పుంజుకోగలవు. కనక, ఈ అంశం పై దృష్టి

పెట్టడం చాలా అవసరం'

'అంటే నేను అనునిత్యం సంకల్ప బలాన్ని ఉపయోగించడం మొదలు పెట్టాలంటావు?'

'అవును. ఏ మాత్రం శక్తిని ఉపయోగించనవసరం లేని సులభమైన తోవలో వెళ్లడానికి బదులు, నువ్వు చేయాల్సిన పనులు చెయ్యి. ఒక రాకెట్, గురుత్వాకర్షణ శక్తి పరిధిని దాటి స్వర్గానికి దూసుకుపోయినట్లు నీ దురలవాట్లు, క్షణిక బలహీనతలు అనే ఆకర్షణలను వదిలించుకోవడం ప్రారంభించు. నిన్ను నువ్వు తోసుకుంటూ వెళ్ళు. కొన్ని వారాల్లోనే నీలో వచ్చే మార్పును గమనించు'

'దీనికి మంత్రం దోహదం చేస్తుందా?'

'అవును. నేనిచ్చిన మంత్రం పఠిస్తూ, నిన్ను నువ్వు నీ కలల ఆకృతిలో దర్శిస్తూ వెళ్తే, నీకు నీ కలల్ని సాకారం చేసుకునేందుకు కావలసిన బలం, క్రమశిక్షణ అలవడుతాయి. నీ ప్రపంచాన్ని ఒక్క రోజులో మార్చేసుకోమని ఎవరూ చెప్పడం లేదు. చిన్నగానే ప్రారంభించు. వేల మైళ్ళ ప్రయాణం కూడా ఒక్క అడుగుతోనే ప్రారంభమవుతుంది. మనం అంచెలంచెలుగా ఎదుగుతాం. రోజూ ఓ గంట ముందు లేవడం, ఆ అలవాటుని క్రమం తప్పక పాటించడం కూడా నిన్ను ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించడానికి తోడ్పడుతుంది.'

'నాకు ఈ రెంటికీ సంబంధం ఏమీ బోధపడ్డం లేదు'

'చిన్న చిన్న విజయాలే పెద్ద విజయాలకు దారితీస్తాయి. చిన్నవాటితో ప్రారంభించి పెద్దవాటికి వెళ్ళాలి. అందుకే త్వరగా లేవడమనేది నీకు ఎంత సంతృప్తినిస్తుందో ముందు తెలుసుకో. నువ్వు ఒక లక్ష్యాన్ని పెట్టుకున్నావు; దాన్ని సాధించావు. క్రమంగా ఇంకా ఉన్నతమైన లక్ష్యం పెట్టుకుంటూ దాన్ని సాధించడం ప్రారంభించు. అలా ఒక మాంత్రికమైన వేగం క్రమంగా జనించి, నీలో నీ సంపూర్ణ శక్తిని వెలికి తీయాలన్ని తపన కలిగిస్తుంది. నీకు స్కీయింగ్ ఇష్టమా?'

'చాలా ఇష్టం. జెన్నీ, నేను వీలైనపుడల్లా పిల్లల్ని తీసుకున్న కొండల్లోకి వెళ్తుంటాం. ఇంకా తరచుగా చేయగలిగితే బాగుంటుందని జెన్నీ అంటూ

ఉంటుంది'

'సరే. అయితే ఒకసారి నువ్వు కొండ మీద నుంచి స్కీయింగ్ ప్రారంభించడాన్ని ఊహించుకో. ముందు మెల్లిగా బయల్దేరుతావు. ఒక్క క్షణం తర్వాత ఇక రేపన్నది లేనట్టు అతివేగంగా కిందికి ఎగురుకుంటూ వస్తావు. అవునా?'

'నన్ను నింజా స్కీయర్ అను చాలు. నాకా వేగం అంటే చచ్చేంత ఇష్టం'

'అంత వేగంగా ఎందుకు వెళ్తావు?'

'నా శరీరానికి ఆ శక్తి ఉంది కనక?' సరదాగా అన్నాను.

'లాభం లేదు' నవ్వుతూ అన్నాడు జూలియన్. 'నాక్కావాల్సిన పదం నిలకడగా ఉండే వేగం. క్రమశిక్షణకు కూడ ఇలాంటి వేగం అవసరం. నేనిందాకే చెప్పినట్టు, నువ్వు చిన్నవాటితోనే ప్రారంభిస్తావు. త్వరగా లేవడం, వాకింగ్ చేయడం, టెలివిజన్‌ను కట్టేయడం లాంటివి. ఈ చిన్న చిన్న విజయాల వల్ల ఇంతకంటే పెద్దవి చేయాలనే కోరిక వేగం పుంజుకుంటుంది. అతి త్వరలోనే నీలో ఉందని నీకే తెలియని ఉత్సాహంతో, శక్తితో నువ్వు చేయగలనని ఎన్నడూ అనుకోని పనులు చేయడం ప్రారంభిస్తావు. ఈ క్రమం చాలా ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది, జాన్. రామన్ యోగి చెప్పిన కథలోని పింక్ వైర్ కేబిల్ నీకు నీ సంకల్పాన్ని ఎప్పుడూ గుర్తు తెస్తూ ఉంటుంది'

జూలియన్ క్రమశిక్షణ గురించి చెప్పడం పూర్తయ్యే సమయానికి పసి పిల్ల పడక మీద తనకక్కర్లేని దుప్పటిని తోసేసినట్టు చీకటిని తోసుకుంటూ సూర్యకిరణాలు గదిలోకి తొంగి చూశాయి. 'ఇదే చాలా గొప్ప రోజు. నా శేష జీవితంలోని మొదటి రోజు' అనుకున్నాను.

ప్రతీక	పింక్ వైర్ కేబిల్
గుణం	క్రమశిక్షణతో జీవించు
వివేకం	ధైర్యంతో చేసే చిన్న చిన్న పనుల వల్లే క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది. స్వీయ క్రమశిక్షణ అనే పిండాన్ని పోషించే కొద్దీ అది పరిణతి చెందుతుంది. సంపూర్ణ జ్ఞాన సాధన సంకల్ప బలం వల్ల సాధ్యం.
నైపుణ్యాలు	మంత్రాలు సృజనాత్మక దర్శనం మౌనవ్రతం
ఉల్లేఖనం	నీ మనోనివాసంలోకి ప్రవేశించిన బలహీన ఆలోచనలపై యుద్ధం ప్రకటించు. తాము ఇక్కడ అక్కర్లేదని అవి గ్రహించి, పిలవని ఆహూతుల్లా నిష్క్రమిస్తాయి

ఆస్తులు అమ్ముకున్న యోగి

పదకొండవ అధ్యాయం

నీ అతి విలువైన వస్తువు

కాలాన్ని సరిగ్గా నిర్దేశించిన వ్యక్తే, మనసును సవ్యంగా నిర్దేశించుకున్న వాడు.

సర్ ఐజాక్ పిట్ మాన్

'జీవితంలో తమాషా అయిన విషయం ఏమిటో తెలుసా?' జూలియన్ అడిగాడు.

'చెప్పు'

'జనానికి తమకేం కావాలో, దాన్ని ఎలా సాధించాలో తెలిసే సరికే, ఆలస్యమైపోయి ఉంటుంది. 'యౌవనానికే గనక తెలిసుంటే, వయసే కనక సహకరిస్తే' అన్న సామెత నిజంగానే నిజం'

'రామన్ యోగి కథలోని స్టాప్ వాచ్ దీనికే సంకేతమా?'

'అవును. తొమ్మిదడుగుల, తొమ్మిది వందల పౌండ్ల సుమోయోధుడు తోటలో ఎవరో వదిలి వెళ్లిన స్టాప్ వాచ్ పై కాలు పెట్టి జారతాడు' అని గుర్తు చేశాడు జూలియన్.

'నేనెలా మరవగలను?' నవ్వుతూ అన్నాను.

రామన్ యోగి చెప్పిన కథలోని విషయాలు జూలియన్‌కు జ్ఞానమయ జీవితానికి అవసరమైన ప్రాచీన తాత్వికతను తెలియపరచి, అతనికి అందులోని విషయాలు మరపుకు రాకుండా గుర్తు చేసే సంకేతాలను పొందుపరిచాయని నేను అప్పటికే గ్రహించాను. నాక్కూడ అదే అనుభవం కలుగుతోంది.

'ఓ. న్యాయవాదిగారికి ఉండే సహజమైన సహజాతం. నువ్వు చెప్పింది నిజమే. నా గురువు మొదట ఈ కథ చెప్పినపుడు, నువ్వు అనుమానించి

నట్టే, ఈయనేం చెబుతున్నాడు అని ఆశ్చర్యపోయాను. కానీ, ఇందులోని ఏడు విషయాలు, తోట, సుమోయోధుడు, గులాబీలు, వజ్రాల తోవ, అన్నీ శివనలో నాకు లభించిన జ్ఞానాన్ని గుర్తు చేసే జ్ఞాపికలు. తోట నాలో ఉత్తేజకరమైన ఆలోచనలపై దృష్టి నిలిపే శక్తి నిచ్చింది; లైట్ హవుస్ జీవిత లక్ష్యం, లక్ష్యం కలిగిన జీవితం ఉండడమేనని గుర్తు చేసింది; సుమో యోధుడు ఆత్మ జ్ఞానం పై నా శ్రద్ధను గుర్తు చేశాడు; పింక్ కేబిల్ సంకల్ప బలం శక్తిని నాకు గుర్తు చేసింది. ఈ కథను గుర్తు చేసుకోకుండా నాకు ఒక్క రోజుకూడ గడవదు.

'స్టాప్ వాచ్ దేనికి ప్రతీక?'

'మనకున్న అతి విలువైన సరుకు 'కాలానికి''

'మరి సానుకూల దృక్పథం, లక్ష్యసాధన, ఆత్మ నియంత్రణ అనేవి విలువైనవి కాదా?'

'అవన్నీ కాలం లేకుండ వ్యర్థాలే. నేను శివన ఆశ్రమాన్ని నా ఇల్లుగా భావించిన ఆరు నెలలకు దివ్య అనే ఒక యోగిని నా గదిలోకి వచ్చింది. ఆమె నల్లటి పొడుగాటి శిరోజాలు కలిగి చాలా అందంగా ఉంది. ఆమె వచ్చి తీయని స్వరంలో మాట్లాడుతూ, తను అక్కడి యోగుల్లోకెల్ల వయసులో చిన్నదనీ, రామన్ యోగి ఆదేశంపై నా వద్దకు వచ్చాననీ, రామన్ యోగి నన్ను తన అత్యుత్తమ విద్యార్థిగా పేర్కొన్నాడనీ చెప్పింది.

'బహుశా గతజీవితంలో ఎక్కువ బాధను అనుభవించడం వల్ల కావచ్చు;

నువ్వు నిండు హృదయంతో మా జ్ఞానాన్ని స్వీకరించావు. అందరిలోకి చిన్న దాన్నిగా నన్ను నీకు ఒక కానుక ఇవ్వమని ఆదేశించారు. ఇది మేమందరం నీమీద గౌరవంతో ఇస్తున్నది. నువ్వు ఏ దశలోనూ మా సంప్రదాయాలను వెక్కిరించడం గానీ, దానిపై తీర్పులు చెప్పడం గానీ చేయలేదు. కనక, నువ్వు మరి కొన్ని వారాల్లో మమ్మల్ని వదిలి వెళ్తున్నప్పటికీ, నిన్ను మాలో ఒకడిగానే పరిగణిస్తున్నాం. మేమింత వరకు బయటి వ్యక్తికి ఎవరికీ నీకిస్తున్న కానుక ఇవ్వలేదు' అంది.

'ఏమిటా కానుక?' నేను అసహనంగా అడిగాను.

'దివ్య తన చేతి సంచీలోంచి ఒక వస్తువు తీసింది. ఒక రకమైన

కాయితంలో అది చుట్టి వుంది. వాళ్ళ దగ్గర అలాంటి వస్తువుంటుందని నేను ఎన్నడు ఊహించలేదు. గాజుముక్కల్తో, చందనం చెక్కతో చేసిన అతి చిన్న అవర్ గ్లాస్ అది. నా ముఖంలో భావాన్ని చూసి కాబోలు, దివ్య యోగులందరికీ ఈ కానుక చిన్నపిల్లలపుడే ఇచ్చారని చెప్పింది. 'మాకు ఏ ఆస్తులూ లేవు; నిరాడంబర జీవితం గడుపుతాం. అయినా మాకు కాలం, కాలగతి మీద గౌరవం ఉంది. ఈ అవర్ గ్లాసులు మాకు నిత్యం మేము మర్త్యులమనీ, జీవితం ముగిసే లోగా నిర్మాణాత్మకంగా, సంపూర్ణంగా జీవించాలనీ మాకు గుర్తు చేస్తుంటాయి'

'అరే. హిమాలయాల్లో ఉండే ఈ యోగులు కాలాన్ని గుర్తు పెట్టుకున్నారా?'

'వాళ్ళలో ప్రతి ఒక్కరికి కాలం విలువ తెలుసు. వాళ్ళలో 'కాలజ్ఞానం' అన్నది చాలా ఉంది. ఇసుక రేణువుల్లా మన చేతుల్లోంచి జారిపోయిన కాలం తిరిగి రాదని నేను తెలుసుకున్నాను. చిన్నతనం నుంచే కాలాన్ని వివేకంతో ఉపయోగించుకున్న వారే, నిర్మాణాత్మకమైన, సంతృప్తికరమైన జీవితాల్ని గడుపుతారు. కాల నియంత్రణే జీవిత నియంత్రణ అన్న సత్యాన్ని తెలుసుకోలేని వాళ్ళు తమ సంపూర్ణ సామర్థ్యాన్ని కూడ గుర్తించలేరు. కాలం అనేక సమస్యలను పరిష్కరిస్తుంది. మనం ఎంత గొప్పవాళ్ళమయినా, ఏమీ లేని వాళ్ళమయినా, టెక్సాస్ లో నివసించినా, టోక్యోలో నివసించినా, అందరికీ ఉన్నవి ఇరవై నాలుగ్గంటలే. అసాధారణ జీవనాన్ని గడిపే వారికి, గుంపులో గోవిందా లాంటి వారికి ఉన్న తేడా వాళ్ళు కాలాన్ని ఉపయోగించుకునే విధానంలోనే ఉంది'

'మా నాన్న అంటూ ఉండేవాడు. ఎక్కువ బిజీగా ఉండేవాళ్లకే ఇతరులకోసం టైం ఉంటుందని. నువ్వేమంటావు?'

'ఒప్పుకుంటాను. బిజీగా ఉండి ఉత్పాదకత ఎక్కువగా ఉన్నవారు సమయాన్ని చాలా సమర్థంగా ఉపయోగిస్తారు. లేకపోతే వాళ్ళు బతకలేరు. కాలాన్ని సరిగ్గా వినియోగించుకోవడమంటే, పని రాక్షసుడివి కావాలని కాదు. నిజానికి, కాలాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవడమంటే, నీకు ఇష్టమైన పనులు చేయడానికి, నీకు అర్థవంతమైన విధులు నిర్వర్తించడానికీ

వ్యవధి దొరుకుతుందని అర్థం. అందుకే కాల నియంత్రణ జీవిత నియంత్రణకు దారితీస్తుంది. కాలాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకో. అది పోతే మళ్ళీ దొరకదు.

నీకో ఉదాహరణ చెప్తాను. అది సోమవారం ఉదయం అనుకో. నీ దినచర్యలో ఎన్నో అప్పాయింట్ మెంట్లు, సమావేశాలు, న్యాయస్థానం విధులు ఉన్నాయి. పొద్దున్న ఆరున్నరకు లేచి, ఓ కప్పు కాఫీ మింగి, పరుగున ఆఫీసుకు వెళ్ళి, రోజల్లా ఒత్తిడి లో గడుపుతావు. అలాకాక, ముందు రోజు రాత్రి ఒక పదిహేను నిమిషాలు నీ రోజును ప్లాన్ చేసుకోవడంలో గడిపావనుకో. లేదా ఆదివారం ఉదయం ఒక గంట ఆ వారమంతా నువ్వు చేయవలసినవి ప్రణాళిక వేసుకున్నావనుకో. నీ దినచర్య డైరీలో ఎన్ని గంటలకు క్లయింట్లను కలవాలి, ఎన్ని గంటలకు నీ అధ్యయనం జరపాలి, ఎన్ని గంటలకు ఫోన్లు చేయాలి అనేది ముందే నిర్ణయించుకున్నావనుకో. వాటి కంటే ముఖ్యంగా, నీ వ్యక్తిగత, సామాజికి, ఆధ్యాత్మిక వికాస లక్ష్యాలకు సంబంధించిన ప్రణాళిక కూడా ఈ పుస్తకంలోకి వెళ్లిందనుకో. దీనివల్ల నీ జీవితంలో సమతూకం ఏర్పడుతుంది. అలా నీ దినచర్యలోనే నీ జీవితంలోని ముఖ్యమైన అంశాలన్ని ఇమిడేలా చూసుకుంటే జీవితానికి అర్థాన్ని, శాంతిని ఇచ్చుకోగలుగుతావు'

'కొంపదీసి, నేను పని మధ్యలో పార్కులో వాకింగ్ చేయడం లేదా ధ్యానం చేయడంచేయాలని నువ్వు చెప్పడం లేదుకదా?' అడిగాను.

'అదే చెబుతున్నాను. అన్నీ సంప్రదాయబద్ధంగా జరగాలని ఎందుకనుకుంటావు? అందరు చేసినట్లే నువ్వూ పనులు ఎందుకు చేయాలి? నీ పరుగు పందెం నీదే. నువ్వు ఓ గంట ముందు ఆఫీసు పని మొదలు పెట్టావనుకో. మధ్యాహ్నం పూట ఓ గంటసేపు నీ ఆఫీసుకు ఎదురుగా ఉండే పార్కులో హాయిగా వాకింగ్ చేయొచ్చుగా. లేదా వారంలో మరికొన్ని గంటలు ఎక్కువ పనిచేస్తే, శుక్రవారం త్వరగా ఇంటికివచ్చి పిల్లల్ని జూపార్కుకు తీసుకు వెళ్ళొచ్చు కదా.లేదా వారంలో రెండు రోజులు ఇంటి నుంచే పని చేసే వీలు కల్పించుకున్నావనుకో. నీ కుటుంబంతో ఇంకా ఎక్కువ సమయాన్ని గడపవచ్చుకదా. నేననేదేమిటంటే, ఒక్కొక్క

వారం ఎలా గడపాలోముందే ప్రణాళిక వేసుకుని, నీ సమయాన్ని మరింత సృజనాత్మకంగా గడపమని. నీ ప్రాధ్యాన్యతలకు అనుగుణంగా నీ సమయాన్ని మలుచుకో. జీవితంలో అర్థహీనమైన పనులకోసం అర్థవంతమైన పనులను త్యాగం చెయ్యకూడదు. ఒకటి గుర్తు పెట్టుకో; ముందుగా ప్రణాళిక వేసుకోడంలో విఫలం కావడం, విఫలం కావడానికే ప్రణాళిక వేసుకోవడం. ఇతరులతో నీకున్న సమావేశాలు రాసుకోవడం కంటే, నీతో నీకుండాల్సిన పనులు- చదవడం, విశ్రాంతి తీసుకోవడం, నీ భార్యకు ప్రేమలేఖ రాయడం వంటివి - ఇంకా ఉపయోగకరమని గుర్తించు. నువ్వు పనిచేయని వేళల్లో గడిపే సమయం చాలా విలువైందని గుర్తు పెట్టుకో. ఈ సమయం వల్ల, నీ పని సామర్థ్యం కూడా రెట్టింపు అవుతుంది. నీ జీవితాన్ని భాగాలుగా విడదీయకు. ఆ వేర్వేరు పనులన్నీ ఒక సమగ్ర ఆకృతిలో భాగాలేనని తెలుసుకో. నువ్వు ఇంట్లో ఎలా ప్రవర్తిస్తావనేది ఆఫీసులో ఇతరుల పట్ల ప్రవర్తించే తీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. అలాగే ఆఫీసులో నీ ప్రవర్తన ఇంట్లో నీ ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తుంది'

'ఒప్పుకుంటాను, జూలియన్. కానీ, పని మధ్యలో వేరేవి చేయడానికి మాత్రం నాకు టైం దొరకదు. అసలు ఇప్పటికే సాయంత్రాలు కూడ పనిచేయాల్సివస్తోంది. నా దినచర్య చాలా కిక్కిరిసి వుంది' ఈ మాటలంటూ ఉంటేనే నా పనులన్నీ గుర్తుకు వచ్చి కలవరం కలిగింది.

'బిజీగా ఉన్నాననడం పెద్ద నెపం కాదు. అసలు ప్రశ్న ఏమిటంటే నువ్వు ఎలాంటి పనులతో బిజీగా ఉన్నావని? నా జ్ఞాన యోగినుంచి నేను నేర్చుకున్న గొప్ప నియమాల్లో ఒకటేమిటంటే, నీ జీవితంలో సాధించే విజయాల్లో ఎనభై శాతం నీ సమయంలో ఇరవై శాతం వెచ్చించిన పనుల వల్లే సాధ్యమవుతుందని. రామన్ యోగి దీన్ని 'ప్రాచీన ఇరవైసూత్రం' అని పిలిచాడు.'

'నాకేం అర్థం కాలేదు'

'సరే. మళ్లీ నీ బిజీ సోమవారానికి వెళ్దాం. ఉదయం నుంచీ నువ్వు క్లయింట్లతో ఫోన్‌లో మాట్లాడ్డం, లీగల్ పత్రాలు రాయడం, నీ చిన్న పిల్లాడికి కథ చెప్పి నిద్రపుచ్చడం, నీ భార్యతో చదరంగం ఆడ్డం

వంటి పనులు చేస్తావనుకుందాం. సరేనా?'

'సరే'

'నువ్వు చేసే ఈ అనేక రకాల పనుల్లో ఇరవై శాతం మాత్రమే శాశ్వతమైన మంచి ఫలితాలనిస్తాయి. ఇరవై శాతం మాత్రమే నీ జీవన ప్రమాణాన్ని పెంచుతాయి. వీటినే 'అత్యధిక ప్రభావం' కల కార్యకలాపాలని అంటాం. ఉదాహరణకు, పదేళ్ల తర్వాత, నువ్వు ఇప్పుడు గంటలకొద్దీ వాటర్ కూలర్ దగ్గర చెప్పుకున్న అనవసర విషయాలు, పొగచుట్టిన భోజన గదిలో మాట్లాడిన కబుర్లు, టెలివిజన్ ముందు గడిపిన సమయం ఏ మాత్రమైనా పనికి వస్తాయని నువ్వనుకుంటున్నావా?'

'ఊహూ. లేదు'

'అదీ సంగతి. ఆ రకంగా చూస్తే, ఉపయోగపడే కార్యకలాపాలంటూ వేరేగా ఉంటాయని ఒప్పుకుంటావు'

'అంటే నా చట్ట పరిజ్ఞానం పెంచుకోవడం, నా క్లయింట్లతో అనుబంధం పెంచుకోవడం, మరింత సమర్థుడైన న్యాయవాదిగా తయారవడం వంటివా?'

'అవును. అలాగే నీ పిల్లల తోనూ, జెన్నీ తోనూ నీ అనుబంధాన్ని పటిష్ఠం చేసుకోవడం కూడా. ప్రకృతిలో కాలం గడిపి, నీకు ప్రకృతి ఇచ్చిన వాటికి కృతజ్ఞత ప్రకటించుకోవడం, నీ మనసును, శరీరాన్ని, ఆత్మను ఎప్పటికప్పుడు కొత్త శక్తితో నింపుకోవడం. ఇవన్నీ అత్యధిక ప్రభావం గల కార్యకలాపాలు. ఇలా పనికి వచ్చే కార్యాలపైన సమయాన్ని వెచ్చించు. జ్ఞాన వంతులంటే తమ జీవితాల్లోని ప్రాధాన్యతలు తెలిసిన వాళ్లు. కాలనియంత్రణ రహస్యం ఇదే.'

'రామన్ యోగే ఇవన్నీ నీకునేర్పాడా?'

'నేను జీవితానికే విద్యార్థిని, జాన్. రామన్ యోగి నిజంగానే అద్భుత మైన గురువు. ఆయన్ని నేను ఎన్నటికీ మరవలేను. కానీ నేను నా వైవిధ్య భరితమైన అనుభవాలనుంచి నేర్చుకున్న పాఠాలన్నీ ఒక్క సారి ప్రహేళికలోలా కలిసి ఇంకా మెరుగైన జీవితానికి దారి చూపించాయి'

'నువ్వు నా గత అనుభవాల నుంచీ నేర్చుకుంటావని ఆశిస్తున్నాను.

కొందరు ఇతరులు చేసిన తప్పుల నుంచి నేర్చుకుంటారు. వాళ్లు వివేకవంతులు. మరికొందరు స్వీయానుభవాలనుంచే నేర్చుకోవాలని అనుకుంటారు. అలాంటి వారు అనవసరంగా బాధ, నిస్పృహలను అను భవిస్తారు.'

నేను కాలాన్ని ఉపయోగించడం మీద, నా న్యాయవాది హోదాలో అనేక సదస్సుల్లో పాల్గొన్నాను. కానీ జూలియన్ ఇవాళ కాల నియంత్రణ గురించి చెప్పిన విషయాలు నాకు ఇదివరకు ఎవరూ చెప్పలేదు. కాల నియంత్రణ అన్నది ఆఫీసు పని ఉన్నంత వరకూ పాటించి ఆఫీసుతోనే ముగించేది కాదు. అదొక సమగ్ర జీవన విధానం. సక్రమంగా ఉపయోగిస్తే, నా జీవితంలోని అన్ని పార్శ్వాలనూ మరింత సమతుల్యంగా, సంతృప్తి కరంగా మలచగల విధానం. దీన్ని పాటించడం వల్ల, నేను మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేయడమే కాదు; మరింత ఆనందంగా కూడా ఉండ గలనని తెలుసుకున్నాను.

'అంటే జీవితమన్నది ఒక దట్టమైన మాంసం ముక్క లాంటిది. ఆ ముక్కలో కొవ్వు పదార్థాన్ని, మాంసం నుంచి వేరుచేస్తేనే నీ సమయాన్ని నీ అదుపులో పెట్టుకోగలవు'

'బాగా చెప్పావు. నీకు విషయం అర్థమవుతోంది. శాకాహారిగా నేను వేరే ఉపమానం చెబునేమోగానీ, నీ ఉదాహరణ మాత్రం చాలా చక్కగా సరిపోయింది. నీ సమయాన్ని మాంసం మీదే కేంద్రీ కరిస్తే, ఆ కొవ్వు పదార్థం మీద దాన్ని వ్యర్థం చేయవు. ఈ క్షణం నుంచే నీ జీవితం సాధారణం నుంచి అసాధారణం వైపుకు ప్రయాణించడం ప్రారంభిస్తుంది. ఈ క్షణం నుంచే కార్య సిద్ధి ప్రారంభమవుతుంది; జ్ఞాన దేవాలయం తలుపులు తెరుచుకోవడం మొదలవుతుంది' అన్నాడు జూలియన్.

'ఇప్పుడు ఇంకో విషయానికి వద్దాం. నీ సమయాన్ని ఇతరులు వ్యర్థం చేయకుండ చూసుకో. కాలచోరుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండు. నువ్వు రాత్రి పిల్లల్ని నిద్రపుచ్చి, నీకిష్టమైన కుర్చీలో విశ్రాంతిగా కూర్చుని, నీకిష్టమైన థ్రిల్లర్ నవల చదువుకుందామనుకుంటూ ఉండగా, నీకు ఫోన్ చేసే వాళ్ళు; నువ్వు ఆఫీసులో బిజీ పనుల మధ్య ఒక్క క్షణం

ఆలోచించుకుందామని అనుకుంటూ ఉండగా పనేమీ లేకుండ వచ్చి నీ ముందు కూర్చునేవాళ్ళు. ఇదేదో పరిచయమున్న అనుభవంలానే ఉంది కదూ?'

'అవును. ఎప్పటిలా ఇది కూడ నిజమే చెప్పావు. అమర్యాదగా ఉంటుందని వాళ్ళను వెళ్ళమనలేను. నా తలుపులు మూసుకోలేను' ఒప్పుకున్నాను.

'నీ టైం విషయంలో మాత్రం నిర్దాక్షిణ్యంగా ఉండాలి. 'లేదు, కాదు' అనడం నేర్చుకో. చిన్న చిన్న వాటికి 'లేదు' అనడం వల్ల, పెద్ద పెద్ద అవకాశాలకు 'అవును' అనే శక్తి వస్తుంది. ఒక పెద్ద కేసు విషయంలో ఆలోచించుకోవాలనుకో. కొన్ని గంటల సేపు నీ గది తలుపులు మూసేసుకో. నేను చెప్పింది గుర్తు పెట్టుకో. నీ ఫోన్ మోగినప్పుడల్లా తీయక్కు. అది నీ సౌకర్యం కోసం పెట్టుకున్నది; ఇతరుల సౌకర్యం కోసం కాదు. నిజం చెప్పాలంటే, నువ్వు నీ కాలానికి విలువనిస్తే, ఇతరులు కూడ నిన్ను గౌరవిస్తారు. నీ సమయం విలువైందని గుర్తించి, వాళ్ళు కూడ దాన్ని గౌరవిస్తారు.'

'బద్ధకం, వాయిదా వేయడం గురించి చెప్పు. చాలాసార్లు నేను చేయాల్సిన పనులు వాయిదా వేస్తూ, పనికి రాని ఉత్తరాలు చూసుకుంటూ, లీగల్ పత్రికలు తిరగేస్తూ కూర్చుంటాను. నేను కాలాన్ని ఉత్తినే గడిపేస్తున్నానంటావా?'

'ఖచ్చితంగా. ఆనందం కలిగించేవి చేయడం, ఇబ్బంది కలిగించేవి తప్పించుకోవడం మానవ స్వభావం. కాదనను. కాని, ప్రపంచంలో ఎక్కువ ఉత్పత్తి చేసిన వ్యక్తులు, ఇష్టంలేదనే నెపంతో ఇతరులు మానేసే పనులను కూడ తప్పక చేస్తారు. అదే వాళ్ళిద్దరికీ మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసం'

నేను ఇప్పుడు విన్నదాన్ని గురించి ఆలోచిస్తూ కూర్చున్నాను. బహుశా వాయిదా వేయడం అన్నది నా సమస్య కాదేమో. నా జీవితం మరీ జటిలమైపోవడమే నా సమస్య. జూలియన్ నా ఆదుర్దాను గమనించినట్టున్నాడు.

'తమ జీవితాలను తమ అదుపులో ఉంచుకున్న వాళ్ళు అక్లిష్టమైన

జీవితం గడుపుతారని రామన్ యోగి అన్నాడు. శీఘ్రగతి కలిగిన జీవితం ప్రకృతి విరుద్ధం. నిర్దిష్టమైన లక్ష్యాలు పెట్టుకోవడం, వాటికోసం పని చేయడం అవసరమన మేమూ చెప్పినా, అందుకోసం మనశ్శాంతి కోల్పోమని మాత్రం మేము కూడా అనం. నేను తెలుసుకున్న వివేకంలో ఈ అంశమే నన్ను ఎక్కువగా ఆకట్టుకుంది. అది నా ఉత్పాదకతను తగ్గించకుండానే నా ఆధ్యాత్మిక ఆకాంక్షలను కూడా తీర్చింది'

జూలియన్ తో నా మనసులోని ప్రతి మాటా చెప్పుకోవాలనిపించింది. 'నువ్వు నాతో ఎప్పుడూ నిజాయితీగా, నిర్మొహమాటంగా ఉన్నావు కనక, నేనూ నీతో అలాగే ఉంటాను. మరింత సంతృప్తి కోసం నా వృత్తిని, నా ఇంటినీ, నా కారును వదిలేసుకోడానికి నేను సిద్ధంగా లేను. నేను సంపాదించుకున్న భౌతిక సంపద అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. మనిద్దరం కలుసుకున్న క్షణం నుంచి నేను పడిన కష్టానికి ఇవి ప్రతిఫలాలు. కానీ నాలో ఒక విధమైన శూన్యం చోటు చేసుకుంది. నిజంగానే చెప్తున్నాను. లా చదువుతున్నపుడు నేను కన్న కలలు నీతో చెప్పాను. ఈ జీవితంలో నేను సాధించాల్సింది ఎంతో ఉంది. నాకప్పుడే నలభయి ఏళ్ళొస్తున్నాయి. ఇప్పటి వరకూ నేను ఈఫిల్ టవర్ గానీ, గ్రాండ్ కాన్యాన్ గానీ చూడలేదు. ఎప్పుడూ ఎడారిలో నడవలేదు; చక్కని వేసవి రోజున నిశ్చల సరస్సులో పడవపై ప్రయాణించలేదు. ఒక్క రోజు కూడా బూట్లు విప్పి, పార్కులో నడుస్తూ, పిల్లల నవ్వులు, కుక్క మొరగడాలు విన్లేదు. కనీసం మంచు కురిసిన తర్వాత వినవచ్చే సన్నని శబ్దాలు వింటూ ఒక్కణ్ణీ ఒక్కసారీ వాకింగ్ వెళ్ళ లేదు.'

'అయితే నీ జీవితాన్ని ఇంకా సులభం చేసుకో' జూలియన్ సానుభూతితో అన్నాడు. నీ జీవితంలోని ప్రతి అంశానికీ ప్రాచీన నిరాడంబర ధార్మిక విధిని వర్తింపజేయి. అలా చేసినపుడే నువ్విపుడు చెప్పినవన్నీ అనుభవించగలుగుతావు. మనం చేతులారా చేసుకునే విషాదాల్లో కెల్ల ఘోరమైంది జీవించడాన్ని వాయిదావేయడం. ఈ ప్రపంచంలో ఎక్కువ మంది ఎక్కడో భూమ్యాకాశాలు ఏకమయ్యే చోట కనిపించే మాంత్రిక గులాబీతోట కోసం అర్రులు జాస్తారు; పెరట్లో పెరుగుతున్న తోటను

విస్మరించి. ఎంత విషాదం.'

'ఏవైనా సలహాలిస్తావా?'

'అవి మాత్రం నీ ఊహకే వదిలేస్తాను. నేను యోగుల దగ్గర నేర్చుకున్న ఎన్నో వ్యూహాలను నీతో పంచుకున్నాను. వాటిని అమలుచేసే ధైర్యమే నీకుంటే అద్భుతాలను అందిస్తాయి. ఓ. మరోటి. నా జీవితం అలాగే నిశ్చలంగా, నిరాడంబరంగా ఉండడానికి నేను చేసే మరో పని చెప్పడం మరిచాను'

'ఏమిటది?'

'మధ్యాహ్నం పూట కాస్సేపు కునుకు తీస్తాను. అది నా శక్తినీ, ఉత్సాహాన్ని, యవ్వనాన్నీ పోకుండా కాపాడుతుంది. ఒక రకంగా నాకా సుందరమైన నిద్ర అవసరమని నువ్వన్నా సరే' జూలియన్ నవ్వాడు.

'నీ గొప్ప లక్షణాల్లో సౌందర్యం ఎప్పుడూ ఉన్నట్టు నాకు గుర్తులేదు'

'నీలో మాత్రం హాస్యస్ఫూర్తి మొదటి నుంచీ ఉంది. అందుకు నిన్ను మెచ్చుకోవాల్సిందే. నవ్వుకున్న శక్తి ని ఎప్పుడూ గుర్తు పెట్టుకో. జీవితంలోని ఒత్తిడులకూ, సంఘర్షణలకూ సంగీతంలా ఇది కూడా గొప్ప మందు. రామన్‌యోగి దీని గురించి బాగా చెప్పాడు. 'నవ్వు నీ మనసును తెరిచి, ఆత్మను అనునయిస్తుంది. ఎవ్వరం ఎప్పటికీ, మనల్ని చూసి మనం నవ్వుకోలేనంత సీరియస్ గా జీవితాన్ని తీసుకోకూడదు'

కాలం అనే విషయంపై జూలియన్ మరో చివరి వివరణ ఇచ్చాడు. 'ఇంకా ముఖ్యమైన దేమిటంటే, నీకేదో అయిదు వందలేళ్ళు ఆయుష్షు ఉన్నట్టు ప్రవర్తించకు. దివ్య నాకు ఆ అవర్ గ్లాస్ తెచ్చి ఇచ్చినపుడు ఎప్పటికీ మరవలేని మాట ఒకటి చెప్పింది'

'ఏమని చెప్పింది?'

'చెట్టు నాటడానికి అత్యుత్తమ సమయం నలభై ఏళ్ల కింద అట. రెండో ఉత్తమ సమయం ఈరోజు. కనక, రోజులో ఒక్క నిమిషం కూడా వ్యర్థం చేయకు. నువ్వు మంచాన పడితే ఎలా చేస్తావో అలా చెయ్యి'

'ఇదేంటి? కొత్త మాట వాడావు?' అదిరిపడి అడిగాను.

'జీవితాన్ని కొత్త రకంగా దర్శించడమన్నమాట. ఈరోజే నీ జీవితంలో

ఆఖరి రోజు అనుకున్నావనుకో, దాన్ని సంపూర్ణంగా జీవిస్తావు. అదీ'

'ఇదేదో మనస్సు వికలం చేసేదిలా ఉంది. చావు గుర్తొస్తోంది'

'నిజానికి, ఇది జీవితానికి సంబంధించిన తత్వం. నేను చెప్పినట్టు మంచాన పడ్డ మనస్తత్వం అలవరచుకున్నావనుకో. ప్రతి రోజూ ఆఖరి రోజయినట్లు ప్రవర్తిస్తావు. రోజూ నిద్ర లేవగానే ఈ ప్రశ్న వేసుకున్నావనుకో 'ఈ రోజే నా ఆఖరి రోజయితే ఏం చేస్తాను?' దాని ప్రకారం నీ కుటుంబ సభ్యులతో, నీ సహోద్యోగులతో, అపరిచితుల్తో ఎలా ప్రవర్తించాలో అనుకో. ప్రతి క్షణాన్ని అత్యంత ఉపయోగకరంగా, ఉత్సాహంగా గడపాలని అనుకుంటావు ఈ మంచాన పడ్డ మనస్తత్వం ఒక్కటే చాలు - నీ జీవితాన్ని మార్చేయడానికి. నీ రోజులను ఉత్సాహంతో, శక్తితో నింపుతుంది. అంతకు పూర్వం వాయిదా వేస్తూ వస్తున అర్థవంతమైన పనులపై దృష్టిని సారిస్తావు; నీ జీవితాన్ని సంక్షుభితం చేసిన అల్పమైన విషయాలపై సమయం వ్యర్థం చేయడం మానేస్తావు'

జూలియన్ కొనసాగించాడు. 'ఇంకా ఎక్కువ చేయడానికి, ఇంకా ఎక్కువ అనుభవించడానికి నిన్ను నువ్వు సమాయత్తం చేసుకో. నీ కలల విస్తరణకు అనుగుణంగా నీ శక్తిని సిద్ధం చేసుకో. అవును, కలలని ఎప్పుడూ విస్తరిస్తూ ఉండాలి. నీ మనసనే కోటలో అనంతమైన సామర్థ్యాన్ని ఉంచుకుని నలుగురితో నారాయణాలా బతక్కు. నీ శక్తిని మహత్తర స్థాయికి తీసుకోగల ధైర్యం తెచ్చుకో. అది నీ జన్మ హక్కు'

'చాలా ఉత్తేజకరంగా ఉంది'

'ఇంకా చెప్పనా. చాలా మందిలోని నిస్పృహను వదిలించే చిన్న మందు ఉంది'

'నా కప్పు ఇంకా ఖాళీ గానే ఉంది' మృదువుగా అన్నాను.

'వైఫల్యమనేది నీకు జరగనే జరగదనుకో. విజయం నీదే. నీ లక్ష్యాలను సాధించలేనేమొ నన్న అనుమానాలను పారదోలేయ్. అవి భౌతికంగానీ, ఆధ్యాత్మికం కానీ.ధైర్యంగా ఉండు. నీ ఊహలకు కళ్లెం వేయకు. నీ గతానికి బందీ కాకు. నీ భవిష్యత్తు కు నిర్మాతగా ఉండు. నీలో పూర్తి మార్పు వస్తుంది'

నగరం మేలుకోసాగింది. పూర్తిగా తెల్లవారింది. నా వయస్సుకు అతీతుడైన మిత్రుడిలో రాత్రంతా బుద్ధిమంతుడైన విద్యార్థితో తన జ్ఞానాన్ని పంచుకుంటూ గడిపిన అలసట తాలూకు చిహ్నం కొంచెం కనిపించింది. జూలియన్ దారుఢ్యానికీ, శక్తికీ, అవధుల్లేని ఉత్సాహానికి నేను నిర్ఘాంత పోయాను.

'ఇక రామన్ యోగి మాంత్రిక కథ చివరికి వచ్చేశాం. అంటే నేను నిన్ను విడిచి వెళ్ళే సమయం ఆసన్నమైంది. ఇంకా చేయాల్సిన పనులు, మాట్లాడాల్సిన మనుషులు ఉన్నారు' జూలియన్ నెమ్మదిగా అన్నాడు.

'నీ భాగస్వాములకు నువ్వు తిరిగి వచ్చావని చేప్తావా?' కుతూహలం ఆపుకోలేక అడిగాను.

'చెప్పనేమో. వాళ్లెరిగిన జూలియన్ మాంటెల్ కంటే నేను చాలా వేరుగా ఉన్నాను. అప్పటిలా ఆలోచించలేను; అప్పటి దుస్తులు ధరించలేను; అప్పటి పనులు చేయలేను. నాలో మౌలికమైన మార్పువచ్చింది. వాళ్లసలు నన్ను గుర్తు పట్టరు'

'నువ్వు నిజంగానే కొత్త మనిషివి' అన్నాను. ఒక్కసారి ఈ శివన దుస్తుల్లో ఉన్న యోగి, తన ఎర్రని ఫెరారీ కారులో కూర్చునే దృశ్యాన్ని ఊహించుకుంటే నవ్వాగింది కాదు.

'కొత్త ప్రాణిని అంటే ఇంకా సరిగ్గా సరిపోతుందేమో' అన్నాడు జూలియన్.

'ఆ రెండిటికీ తేడా నాకేం కనిపించడం లేదు' అన్నాను.

'భారత దేశంలో ఒక సామెత ఉంది.'మనం ఆధ్యాత్మిక అనుభవాలకు గురయిన మానవులం కాదు. మానవ అనుభవాలను అందుకుంటున్న ఆధ్యాత్మిక ప్రాణులం. అని. 'ఇప్పుడు నాకు ఈ విశ్వంలో నా పాత్ర ఏమిటో అర్థమయింది. నేనెవరో తెలుసుకున్నాను. నేను ఈ విశ్వంలో లేను. ఈ విశ్వమే నాలో ఉంది'

'ఇదేదో కొంత నెమరు వేయాల్సిన విషయమే' అన్నాను, జూలియన్ మాట్లాడుతున్నదేమిటో అర్థం కాక.

'నాకర్థమైంది మిత్రమా. నేను చెప్పింది అర్థమయ్యే రోజు వస్తుంది.

నేను చెప్పిన సూత్రాలను అనుసరించి, నేను చూపించిన నైపుణ్యాలను ఆచరిస్తే, నువ్వు తప్పక జ్ఞానమార్గంలో ప్రయాణిస్తావు. వ్యక్తిగత నియంత్రణా కళను చేజిక్కించుకుంటావు. నీ జీవితాన్ని స్పష్టంగా చూడగలుగుతావు. అదే సార్వజనీనత అనే కాన్వాసుపై ఒక చుక్క మాత్రమే అని తెలుసుకుంటావు. నువ్వెవరో స్పష్టమై, నీ జీవితంలోని పరమాదర్శాన్ని తెలుసుకుంటావు'

'అదేమిటి?'

'ఇతరులకు సేవ చేయడమే. నీకు ఎంత పెద్ద ఇల్లున్నా, ఎంత సొగసైన కారున్నా, నీ జీవిత చరమాంకం లో నీతో వచ్చేది నీ అంతరాత్మ మాత్రమే. నీ అంతరాత్మ మాట విను. అదే నిన్ను నడిపించగలదు. ఏది మంచిదో దానికి తెలుసు. నీ జీవితాశయం ఏదో ఒక రూపంలో ఇతరులకు నిస్వార్థ సేవ చేయడమని అది నీకు చెబుతుంది. నా వ్యక్తిగత యాత్ర నాకు నేర్పిందదే. ఇప్పుడు నేనింకా సేవ చేయాల్సిన వాళ్ళు, చూడాల్సినవాళ్ళు, బాగు చేయాల్సిన వాళ్ళు చాలా మంది ఉన్నారు. అవసరంలో ఉన్నవారికి శివన యోగుల వివేకాన్ని పంచిపెట్టడం నా కర్తవ్యం. అదే నా లక్ష్యం'

జ్ఞానాగ్ని జూలియన్ ఆత్మను వెలిగించిందన్న విషయం జ్ఞానహీనుణ్ణయిన నాక్కూడ స్పష్టమయింది. తను నమ్మిన దాని పట్ల అతని ఉద్వేగాన్ని, నిబద్ధతను, ఆవేగాన్ని చూస్తూంటే అది అతని శరీరంలో కూడా వ్యక్తమవుతుందేమోనన్నట్టుగా ఉంది. ఒక బలహీనుడైన ముసలి న్యాయవాది నుంచి ఉత్సాహవంతుడైన గ్రీకు దేవుడి లాంటి రూపం అతనికి కేవలం నియమబద్ధమైన ఆహారం, వ్యాయామాల వల్లే రాలేదు. ఆ హిమవత్పర్వతంలో అంతకంటే నిగూఢమైన అర్థాన్ని అతను కనుగొన్నాడు. యుగయుగాల నుంచి ప్రజలు అన్వేషిస్తున్న రహస్యాన్ని అతను కనుగొన్నాడు. అది యవ్వన రహస్యం కంటే, సంతృప్తి కంటే, ఆనందం కంటే కూడా ఎక్కువైనది. జూలియన్ తన ఆత్మ జ్ఞానాన్ని ఆవిష్కరింపజేసుకున్నాడు.

పదకొండవ అధ్యాయం - జూలియన్ నేర్పిన జ్ఞానసారం

ప్రతీక	స్టాప్ వాచ్
సద్గుణం	కాలాన్ని గౌరవించు
వివేకం	నీ కున్న వస్తువుల్లో కెల్ల విలువైనది కాలం. అది పోతే తిరిగి రాదు నీ ప్రాధాన్యతలపై దృష్టి ఉంచు; సమతూకాన్ని పాటించు నీ జీవితాన్ని అక్లిష్టం చేసుకో.
నైపుణ్యాలు	ప్రాచీన 20 సూత్రాల నిబంధన 'లేదు' 'కాదు' అనగల ధైర్యం అలవరచుకో మంచాన పడివున్న మనస్తత్వం
ఉల్లేఖనం	అరచేతిలోంచి ఇసుక రేణువు జారిపోయినట్లే,కాలం మన చేతుల్లోంచి జారిపోతుంది. తిరిగి రాదు. బాల్యం నుంచి కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకున్న వాళ్లకు సుభిక్షమైన, ఉత్పాదకత కలిగిన, సంతృప్తికరమైన జీవితం ప్రతిఫలంగా లభిస్తుంది.

ఆస్తులు అమ్ముకున్న యోగి

పన్నెండో అధ్యాయం

జీవిత పరమాశయం

ప్రాణం ఉన్నదేదీ ఏకాంతంగా జీవించదు; తన కోసమే జీవించదు

- విలియం బ్లేక్

'శివన యోగులు నాకు తెలిసిన వారిలోకెల్ల యువకులే కాదు; నాకు తెలిసిన వారందరిలోకీ దయగలవారు' అన్నాడు జూలియన్. రామన్ యోగి తన చిన్నప్పటి సంఘటన చెప్పేవాడు. తను నిద్రపోడానికి ప్రయత్నిస్తుండగా తండ్రి లోపలికి వచ్చి అడిగేవాడట 'ఈ రోజు నువ్వు ఏం మంచి పని చేశావు అని'. నమ్ము, నమ్మకపో. ఏమీ చేయలేదని ఇతను జవాబిస్తే, లేచి ఒక్కటైనా దయతో కూడిన నిస్వార్థ సేవ చేసి వస్తేనే నిద్రపోవడానికి అనుమతి ఇస్తానని అనేవాడట 'జ్ఞాన సమృద్ధమైన జీవితం గడపడానికి ఉండాల్సిన గుణాల్లో ముఖ్యమైంది ఇది: ఎన్నయినా చేయి: నీకెన్ని వేసవి విడిదులున్నాసరే; ఎన్ని కారులు నీ ఇంటి ముందు బారులు తీర్చి ఉన్నా సరే; నువ్వు సమాజానికి ఏమిస్తున్నావన్నదే నీ జీవన ప్రమాణాన్ని నిర్ణయిస్తుంది'

'రామన్ యోగి కథలోని పసుపు గులాబీలకు, దీనికి ఏమైనా సంబంధం ఉందా?'

'అవును. ఈ పువ్వులను చూస్తే నీకు ప్రాచీన చైనా సామెత గుర్తుకు వస్తుంది. 'నీకు గులాబీలు అందించే చేతికి కొంతయినా పరిమళం అంటుకునే ఉంటుంది'. దీని అర్థం సుస్పష్టమే; నువ్వు ఇతరుల జీవితాలు బాగు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తే, పరోక్షంగా నీ జీవితాన్ని బాగుచేసుకున్నట్టే. రోజూ ఎవరిపైనయినా దయచూపిస్తే, నీ జీవితం కూడా అర్థవంతంగా తయారవుతుంది. ప్రతి రోజునూ పవిత్రంగా, నిర్మలంగా మార్చుకోవా

లంటే, ఇతరులకు ఏదో రకంగా సేవ చేయి'

'ఏదైనా స్వచ్ఛంద సేవా కార్యకలాపం చేపట్టాలంటావా?'

'దాన్ని ప్రారంభించగలిగితే మరీ మంచిది. కానీ నేను చెప్తున్నది అంతకంటే తాత్విక మైన స్థాయిలో. ఈ గ్రహంపై నీ జీవిత గమనానికి కొత్త కొలమానం పెట్టుకోమంటున్నాను'

'మళ్ళీ ఏదో నాకర్థం కానిది చెబ్తున్నావు. కొలమానం అంటే ఏమిటి? నాకర్థం కాలేదు'

'ఏంలేదు. నువ్వు సాధారణంగా జీవితాన్ని గానీ, ఒక పరిస్థితిని గానీ చూసే విధానం. కొందరు జీవితమనే గ్లాసును సగం ఖాళీగా చూస్తారు. ఆశావాదులు సగం నిండివున్నట్టు చూస్తారు. వాళ్ళు భిన్న దృక్పథం అలవరచుకున్నారు కనక, భిన్న వ్యాఖ్యానం చేస్తారు. కొలమానం అంటే నీ జీవితంలోని బాహ్యాంతర సంఘటనలను నువ్వు ఏ కోణం నుంచి చూస్తున్నావు అన్నది'

'అయితే కొత్త కొలమానం పెట్టుకోవడమంటే నీ ఉద్దేశం నేను నా దృక్పథాన్ని మార్చుకోవాలని. అంతేనా?'

'అలాంటిదే. నీ జీవితంలో ఆకస్మిక మార్పు రావాలంటే, అసలు నువ్వు ఈ భూమిపై ఎందుకు జన్మించావన్న విషయంలోనే నీ దృక్కోణం మారాలి. ఈ ప్రపంచంలోకి రిక్త హస్తాలతో వచ్చావు. పోయేటప్పుడూ అలాగే పోతావు. అలాంటప్పుడు, నువ్వు ఈ భూమ్మీద ఉండడానికి ఒకే ఒక కారణం ఉండాలి'

'అదేమిటి?'

'నిన్ను నువ్వు ఇతరులకు సమర్పించుకోవడం; అర్థవంతమైన జీవితం గడపడం. నువ్వు నీ సంపదనంతా వదిలిపెట్టాలని, ఉద్యోగం మానేయాలనీ, బడుగువర్గాల కోసం పనిచేయాలనీ నేననడం లేదు. ఇటీవలే అలా అన్నీ త్యాగం చేసి, అందులోనే గొప్ప సంతృప్తి చెందుతున్న వాళ్ళను కూడ చూసాననుకో. అది వేరే సంగతి. మనమున్న ప్రపంచం నిత్యం మారుతూ ఉంది. జనం డబ్బు ఇచ్చి అర్థవంతమైన జీవితాన్ని అమ్ముకుంటున్నారు. ఇది వరకు ప్రజల్ని వాళ్ళ పాకెట్ బుక్కుల ఆధారంగా

విలువ కట్టిన న్యాయవాదులు ఇప్పుడు వారినిబద్ధతను, వారిలోని హృదయ వైశాల్యాన్ని చూస్తున్నారు. ఉపాధ్యాయులు తమ భద్రత కలిగిన ఉద్యోగాలు వదిలి, మారు మూల పిల్లలకు ఉచితంగా చదువు చెబుతు న్నారు. ప్రజలకు మార్పు కావాలి. తమ జన్మకు ఒక లక్ష్యం, ప్రయోజనం ఉన్నాయనీ, వాటిని సాధించడానికి అవసరమైన ప్రత్యేక కానుకలు కూడ భగవంతుడిచ్చాడనీ జనం గుర్తిస్తున్నారు'

'ఏమిటా ప్రత్యేక కానుకలు?'

'నేను నిన్న సాయంత్రం నుంచి నీకు చెబుతున్నవే. సమృద్ధిగా మానసిక శక్తి, శారీరక దారుఢ్యం, అపరిమితమైన సృజనాత్మకత, క్రమశిక్షణా నిధి, శాంతిఝరి. ఈ సంపదను ఇనప్పెట్టెలోంచి తీసి, సామాన్యుల మంచి కోసం ఉపయోగించడమే మిగిలింది'

'అదంతా అర్థమయింది. కానీ ఈ మంచి చేయడమెలా?'

'నేను చెప్పిందల్లా ఏమిటంటే నిన్ను నువ్వు ఒక వ్యక్తిగా మాత్రమే భావించుకోక, ఒక సమూహంలో భాగస్వామిగా చూసే ప్రాపంచిక దృక్పథాన్ని అలవరచుకోమని'

'అంటే నేను ఇంకా దయగా, మృదువుగా మారాలంటావు?'

'ఇతరులకివ్వడంలోనే గొప్ప ఔన్నత్యం ఉందని గుర్తించు. తూర్పు దేశాల యోగులు దీన్నే 'ఆత్మ శృంఖలాలు తెంచుకోవడం' అంటారు. నీ ఆత్మ చైతన్యాన్ని విస్మరించి, ఇంకా ఉన్నత లక్ష్యాన్ని పెట్టుకోవాలి. ఇది ఏ రూపంలోనయినా ఉండవచ్చు; నీ సమయాన్ని లేదా శక్తిని ఇతరుల కోసం ధారపోయడం కావచ్చు. ఇవి రెండు నీకున్న వనరుల్లోకెల్ల విలువైనవి. నువ్వు ఒక సంవత్సరం వృత్తినుంచి విరామం తీసుకుని పేదలకోసం పనిచేయాలనుకునేంత పెద్ద నిర్ణయమూ తీసుకోవచ్చు; లేదా ట్రాఫిక్ జాంలో నాలుగైదు కార్లను నీకంటే ముందు వెళ్ళనివ్వడమంత చిన్న నిర్ణయమూ కావచ్చు. నేను గ్రహించిందేమిటంటే, నువ్వు ఈ ప్రపంచాన్ని మరింత ఆనందకరమైన నివాస స్థలంగా మార్చడానికి పనిచేస్తే, నీ జీవితం మరిన్ని అద్భుతమైన కోణాలను ఆవిష్కరిస్తుంది. రామన్ యోగి ఏమంటాడంటే, మనం పుట్టినపుడు లోకమంతా నవ్వుతుంటే

మనం ఏడుస్తుంటాం. కనక, మనం చనిపోయేటపుడు మనం ఆనందించి లోకమంతా ఏడ్చేలా మనం జీవించాలి'

జూలియన్ చెప్పింది సబబు గానే ఉంది. నన్ను ఇటీవల ఎక్కువ చికాకు పెడుతున్న విషయం ఏమిటంటే, నేను న్యాయవాద వృత్తిలో కూడ చేయగలిగినంత చేయడం లేదని. నిజమే. ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలకు సంబంధించిన కేసులను నేను గెలిచాను. అయితే, చట్టం అన్నది నాకు ఒక వ్యాపారంగా మారింది, నేను ప్రేమించే వృత్తిగా కాదు. విద్యార్థిగా ఉన్నపుడు, చాలా మంది సమకాలికుల్లా నేనూ ఆదర్శవాదినే. మా గదుల్లో చల్లటి కాఫీ తాగుతూ, ఎండిన పిజ్జా తింటూ, ఈ ప్రపంచాన్ని మార్చేయగలమని అనుకునేవాళ్లం. ఇప్పటికి ఇరవై ఏళ్ళు గడిచాయి. ప్రపంచాన్ని మారుద్దామన్న ఆకాంక్ష కాస్తా, నా ఇంటి తాకట్టు తొలగించి, నా పదవీ విరమణకు ఆర్థిక భద్రత కల్పించుకుంటే చాలుననే కోరికకు దిగిపోయింది. చాలా కాలం తర్వాత, నేను ఒక మధ్యతరగతి ఊబిలో ఇరుక్కుపోయి, ఆ భద్రతకే అలవాటు పడిపోయానని ఇన్నాళ్ళకు గుర్తించాను.

'నీకో పాత కథ చెప్తానుండు' జూలియన్ అన్నాడు. 'ఒక బలహీనురాలయిన స్త్రీ ఉండేది. ఆమె భర్త చనిపోయాడు. తన కొడుకు, కోడలు, మనవరాలితో ఉండడానికి వెళ్లింది. రోజు రోజుకూ ఆమె చూపు, వినికిడి తగ్గిపోయాయి. ఒక్కోసారి ఆమె చెయ్యి ఎలా వణికేదంటే కంచంలోని బఠాణిలు దొర్లి కిందపడిపోయేవి; సూప్ కప్పులోంచి జారిపోయేది. ఈమె చేసే అపరిశుభ్రానికి కొడుకూ, కోడలు విసుక్కునేవారు. చివరికి ఇంక ఈమెని భరించడం కష్టమనుకున్నారు. ఒక మూల చీపుర్లు పెట్టే బీర్వా పక్క ఒక చిన్న బల్ల వేసి అక్కడే ఆమెకు ఒంటరిగా భోజనం పెట్టేవారు. ఆమె తింటున్నంత సేపూ వాళ్ల కేసి నీళ్ళు నిండిన కళ్లతో చూసేది. కానీ ఏస్పూనో, ఫోర్కో కింద పడేస్తే తిట్టడానికి తప్ప వాళ్లెవరు ఆమె తో మాట్లాడేవారు కాదు.

'ఒకరోజురాత్రి భోజనానికి కూర్చునే ముందు మనమరాలు బిల్డింగ్ బ్లాక్‌తో ఇల్లు కట్టుకుంటోంది. తండ్రి 'ఏం కడ్తున్నావు' అని అడిగాడు.

'నేను పెద్దగయ్యాక, నీకు, అమ్మకు, మూలన కూర్చుని తినడానికి టేబిల్ తయారు చేస్తున్నాను' అని జవాబిచ్చింది ఆ పాప. తల్లీ, తండ్రీ చాలా సేపు చేష్టలుడిగి, మాట్లాడలేకపోయారు. ఆ తర్వాత ఏడవడం ప్రారంభించారు. ఆ క్షణమే వాళ్లకు తాము చేస్తున్న నిర్దాక్షిణ్యమైన పని అర్థమైంది. ఆ రాత్రి వృద్ధురాలిని తిరిగి పెద్ద భోజనం బల్ల దగ్గరికి తీసుకువచ్చి కూర్చోబెట్టారు.. ఆనాటి నుంచీ ఆమె అన్ని పూట్లా వాళ్లతో కలిసి భోంచేసేది. ఆమె పళ్ళెం లోంచి ఓ మెతుకు కిందపడ్డా, ఫోర్కు జారిపడ్డా ఎవ్వరూ ఏమీ అనుకునేవారు కాదు.

ఈ కథలో తల్లిదండ్రులు దుర్మార్గులని అనలేం. వాళ్లలో ఉన్న కనికరం, దయ వెల్లుపలికి రావడానికి ఓ చిన్న కాంతి పుంజం వాళ్ళకు అవసరమైంది. అంతే. దయ, రోజూ ఒకటైనా కనికరంతో కూడిన చర్య జీవితాన్ని చాలా సంపన్నం చేస్తాయి. ప్రతిరోజూ ఉదయం కాస్సేపు ఆ రోజు నువ్వు ఇతరులకోసం చేయగలిగిన దాన్ని గురించి ఆలోచించు. నీనుంచి ఏమీ ఆశించని వారికి నిజాయితీగా నీ ప్రశంసను అందించడం, ఆపదలో ఉన్న స్నేహితులకు వెచ్చని ప్రేమను అందివ్వడం, ప్రత్యేకమైన కారణం లేకుండ నీ కుటుంబసభ్యులకు చిన్న చిన్న బహుమానాలివ్వడం - ఇవన్నీ జీవితాన్ని చాలా ఆనందమయం చేస్తాయి. మిత్రుల విషయానికి వస్తే, ఎప్పటికప్పుడు వాటిని తాజాగా ఉంచుకోవాలి. ముగ్గురు నిజమైన స్నేహితులున్నవ్యక్తి చాలా సంపన్నుడు' అన్నాడు జూలియన్. నేను అంగీకార సూచకంగా తల తిప్పాను.

'మిత్రులు జీవితానికి హాస్యాన్ని, అద్భుతాన్ని, సౌందర్యాన్ని జతపరుస్తారు. చిరకాల మిత్రుడితో మనసారా నవ్వగలగడం కంటే మధుర క్షణాలు చాలా తక్కువ ఉంటాయి. నువ్వు మరీ అహంభావం ప్రకటిస్తున్నపుడు నిన్ను వినయపథంలోకి తీసుకువెళ్ళేవాళ్ళు మిత్రులు. నిన్ను నువ్వు మరీ సీరియస్‌గా తీసుకుంటున్నపుడు, నిన్ను నవ్వేలా చేయగలిగిన వాళ్ళు మిత్రులు. జీవితం నిన్ను హఠాత్తుగా కుదేసి, పరిస్థితులు ఉన్నదాని కంటే ఘోరంగా కనబడినపుడు, నీకు తోడుండేవారే మిత్రులు. నేను బిజీ న్యాయవాదిగా ఉన్నపుడు, నాకు మిత్రులకోసం సమయం లభించేది

కాదు. ఇప్పుడు, నువ్వు మినహా, నేను ఒంటరివాణ్ణి, జాన్. అందరూ నిద్రమత్తులో జోగుతుండగా, నాతో అడవుల్లోకి వాకింగ్‌కి వచ్చే వ్యక్తి ఎవ్వరూ లేరు. నేను ఓ గొప్ప పుస్తకాన్ని చదివి, పక్కన పెట్టి, దాని గురించి నా ఆలోచనలు పంచుకుందామంటే, ఎవ్వరూ లేరు. వేసవి ఉదయం సూర్యకాంతి నా మనసును తన్మయత్వంతో నింపినపుడు, ఆ ఆనందాన్ని పంచుకోడానికి, నా ఆత్మను విప్పడానికి నాకెవ్వరూ లేరు'

జూలియన్ తనని తాను సంబాళించుకున్నాడు. అయినా, విచారించ డానికి నాకు సమయం లేదులే. శివన గురువులు నాకు చెప్పిందేమిటంటే, 'జ్ఞానం సంపాదించిన వాడికి ప్రతి ఉదయం ఓ కొత్త ఉదయమే'

నా దృష్టిలో జూలియన్ ఎప్పుడూ మానవాతీతుడైన న్యాయవాదే. మార్షల్ నిపుణుడు ప్రత్యర్థుల ఎత్తులను చిత్తు చేసే నైపుణ్యంతో కోర్టులో తన ప్రత్యర్థులను అతను లాఘవంగా ఓడించేవాడు. కానీ ఎన్నో ఏళ్ళ క్రితం నేనెరిగిన జూలియన్ ఈరోజు చాలా మారిన వ్యక్తి. నా ఎదట ఉన్న ఈ జూలియన్ దయగా, నెమ్మదిగా, ప్రశాంతంగా ఉన్నాడు. తనేమిటో ఎరిగి, ఈ జీవన నాటకంలో తన పాత్రని అర్థం చేసుకున్నవాడిలా ఉన్నాడు. తన గతజీవితం లోని బాధను, ఒక వివేకవంతుడైన గురువు చూసినట్టు తిరిగి చూసుకోగలుగుతున్నాడు. అంతేగాక, తన జీవితం కేవలం తన గత జీవిత సంఘటనల సమాహారం కాదనీ, అంతకంటే విశిష్టమైందని గ్రహించినట్లు కనిపిస్తున్నాడు.

జూలియన్ కళ్ళు రానున్న జీవితంపై ఆశతో మెరుస్తున్నాయి. ఈ ప్రపంచంలోని అందాల పట్ల, జీవితం అందించే ఆనందాల పట్ల అతని ఉత్సుకత నాలో కూడ నిండిపోయాయి. కరడుగట్టిన న్యాయవాది, ఎవ్వరి గురించీ ఏమాత్రం పట్టించుకోని భౌతిక వాది అయిన వ్యక్తి నుంచి ఈనాడు ఇతరుల గురించే బాధపడే ఆధ్యాత్మిక జీవిగా పరిణతి చెంది జీవిస్తున్న జూలియన్‌ను నేనీనాడు చూశాను. బహుశా నేను ప్రయాణించ బోయే మార్గం కూడ ఇదే కావచ్చు.

పన్నెండవ అధ్యాయం - జూలియన్ నేర్పిన జ్ఞానసారం

ప్రతీక	పసుపు గులాబీ
గుణం	నిస్వార్థసేవాపరత్వం
వివేకం	నువ్వు చేసే సమాజ సేవే నీ జీవన ప్రమాణం. ప్రతిరోజూ పవిత్రంగ ఉండాలంటే, ఇతరులకి ఇవ్వడానికే జీవించాలి. ఇతరుల జీవిత స్థాయిని పెంచగలిగితే, నీ జీవితం కూడ అత్యున్నత స్థాయికి ఎదుగుతుంది.
నైపుణ్యాలు	రోజూ ఒక్క మంచి పనయినా చెయ్యి అడిగిన వాడికి కాదనకు. సుసంపన్నమైన అనుబంధాలు పెంచుకో.
ఉల్లేఖనం	ఇతరులకు ఇవ్వడమే అన్నిటికంటే ఉన్నతమైన పని. ఈ ఉదాత్త ఆశయం పైనే దృష్టిని నిలుపు

ఆస్తులు అమ్ముకున్న యోగి

పదమూడవ అధ్యాయం

జీవిత పర్యంత ఆనందం వెనక రహస్యం

నేను సూర్యాస్తమయంలోని అద్భుతాన్ని, చంద్రోదయంలోని సౌందర్యాన్ని చూసినపుడల్లా సృష్టికర్త పట్ల ఆరాధనతో నా ఆత్మ ఉప్పొంగుతుంది.

- మహాత్మాగాంధీ

జూలియన్ తన శివన ఆశ్రమ అనుభవాలు నాతో పంచుకోడానికి నా ఇంటికి వచ్చి పన్నెండు గంటలయింది. ఆ పన్నెండు గంటలే నా జీవితంలో కెల్ల ముఖ్యమైనవనడంలో నాకేమీ సందేహం లేదు. ఒక్కసారిగా, నాలో గొప్ప ఆనందం, గొప్ప ప్రేరణ కలిగాయి. ఒక విధంగా బంధవిముక్తి కూడా కలిగింది. రామన్ యోగి కథ, అందులో ప్రతిఫలించిన కాలాతీత సుగుణాలు జీవితం పట్ల నా దృక్పథాన్నే మార్చేశాయి. నేను నా మానవ సామర్థ్యం లోతుపాతులను తరచి చూడ్డానికి కూడా ప్రయత్నించలేదని అర్థమైంది. జీవితం నాకిచ్చిన కానుకలను విసిరి వేయడమే నేను చేస్తున్న పని. నాకు అర్హతఉన్న సంతృప్తి, శక్తి, ఆనందం లేకుండా నేను గడుపుతున్న జీవితాన్ని నేను సరిగ్గ అర్థం చేసుకోడానికి జూలియన్ పంచిన విజ్ఞానం ఒక అవకాశాన్నిచ్చింది. జూలియన్ వెళ్తున్నాడంటే నాకు బెంగగా ఉంది.

'నేను అతి త్వరలో బయల్దేరాలి. నీకూ చెయ్యాల్సిన పనులు చాలా ఉన్నాయి. నాకూ నా పని ఉంది' క్షమాపణ కోరుతున్న ధోరణిలో అన్నాడు జూలియన్.

'నా పనికి తొందరలేదు' అన్నాను

'కానీ నా పని ఆగడం కష్టం' చిరునవ్వుతో అన్నాడు.

'అయితే, నేను వెళ్లేముందు రామన్ యోగి కథలోని చివరి అంశాన్ని నీకు చెప్పాలి. లైట్ హవుస్ లోంచి బయటకు వచ్చిన సుమో యోధుడు

తోటలోకి ఓ గులాబీ రంగు వైర్ మాత్రమే మొలకు చుట్టుకుని రావడం, అక్కడ మెరుస్తున్న స్టాప్ వాచ్ మీద జారి, కింద పడ్డం నీకు గుర్తుండే ఉంటుంది. ఒక యుగం గడిచిందేమో అన్నంత సేపటి తర్వాత అతనికి మెల్లిగా స్పృహ వచ్చాక, పసుపు గులాబీల సువాసన ముక్కు పుటాలకు తాకింది. ఆనందంతో ఒక్కసారి లేచి గెంతాడు. అతనికి తన ఎదటి ఉన్న తోవలో చిన్నచిన్న వజ్రాలు పొదిగిన బాట కనిపించింది. సహజంగానే ఆ సుమోయోధుడు ఆ బాటలో వెళ్లి, కలకాలం ఆనందంగా జీవించాడు'

'ఇది సంభవమే అనుపిస్తోంది' నేను నవ్వుతూ అన్నాను.

'నిజమే. రామన్ యోగి ఊహా శక్తి అమోఘమైందని ఒప్పుకుంటాను. అయితే, ఈ కథ వెనక కొన్ని లక్ష్యాలున్నాయనీ, ఈ కథ ప్రతిఫలించే జీవన సూత్రాలు శక్తిమంతమైనవనీ, అదే సమయంలో ఆచరణ యోగ్యమైనవనీ నువ్వే గమనించావు'

'నిజం' అన్నాను ఏ మాత్రం సంకోచం లేకుండా.

'ఈ వజ్రాల బాట నీకు జ్ఞానసమృద్ధమైన జీవితానికి అవసరమైన ఆఖరి సుగుణం గురించి గుర్తుచేస్తుంది. ఈ సూత్రాన్ని నీ నిత్య జీవితంలో ఆచరించడం ద్వారా, నువ్వు నేను వర్ణించలేనంతగా నీ జీవితాన్ని వికసింపజేసుకోగలవు. అతి సామాన్యమైన వాటిలో అద్భుతాలను దర్శించగలవు. అలాగే, నువ్వు నాకు చేసిన వాగ్దానాన్ని నిలబెట్టుకుని ఇతరులతో ఈ జ్ఞానాన్ని పంచుకోవడం ద్వారా వాళ్ళ ప్రపంచాన్ని కూడా సాధారణం నుంచి అసాధారణానికి మళ్ళించగలవు'

'ఇది నేర్చుకోడానికి నాకు కొంత వ్యవధి పడుతుందా?'

'సూత్రం చాలా స్పష్టంగా, సూటిగా వెంటనే అర్థమయ్యేలా ఉంటుంది. కానీ దాన్ని నువ్వు మెలకువగా ఉన్న అనుక్షణమూ ఆచరించడం నేర్చుకోడానికి మాత్రం రెండు వారాల వరకూ పట్టవచ్చు'

'సరే. చెప్పు. అది వినకపోతే ప్రాణం పోయేట్టుంది'

'నువ్వు ఆ మాట వాడడం తమాషాగా ఉంది. ఎందుకంటే ఈ సూత్రమేమో జీవించడమనే కళకు సంబంధించింది. శివన యోగుల సిద్ధాంతం ఏమిటంటే, 'ఈ క్షణంలో జీవించడం' అనే దాన్నుంచే జీవితంలో

ఆనందం, సంతృప్తి లభిస్తాయని. నీ గతం వంతెన కింద ప్రవహించిన నీరు లాంటిది; భవిష్యత్తు సుదూరంగా భూమ్యాకాశాలు ఏకమయ్యేచోట కనిపించే సూర్యుడి లాంటిది. అన్నిటికంటే ముఖ్యమైనది ఈ క్షణం. అందులో జీవించి, దాన్ని పూర్తిగా అనుభూతి చెందడం నేర్చుకో'

'నువ్వు చెబుతున్నది పూర్తిగా అర్థమైంది, జూలియన్. నేనెంతకీ నేను మార్చలేని గతకాలం సంఘటనలను తలచుకుని బాధపడుతూనో, రానున్న రోజుల్లో వస్తాయో, రావో తెలీని విషయాల గురించి ఆందోళన చెందడమో చేస్తూ, రోజులు గడుపుతూంటాను. నా మనస్సు ఎప్పుడూ నన్ను లక్షలాది దిక్కులకు లాక్కెళ్లే లక్షలాది ఆలోచనలతో నిండివుంటుంది. నిజంగా చచ్చే నిస్పృహ కలుగుతూంటుంది'

'ఎందుకు'

'దానివల్ల ఒకటే అలసట. మనశ్శాంతిని కోల్పోతాను. అయినా, ఒక్కోసారి నా మనసు నా ఎదట ఉన్న దానితోనే పూర్తిగా నిండివుండడం కూడ జరుగుతుంది. సాధారణంగా నా పీకల మీద కేసు ఉండి, నేను చచ్చినట్టు వాదన తయారు చేసుకోవాల్సి వచ్చినపుడు, మనసంతా దాని మీదే ఉంటుంది. వేరేవి ఆలోచించే ప్రసక్తే ఉండదు. అలాగే తోటి ఉద్యోగులతో ఫుట్ బాల్ ఆడుతున్నపుడు, గెలుపు తప్ప మరే ఆలోచనా లేనపుడు కూడ ఇలాంటి ఏకాగ్రత ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు గంటలు నిమిషాల్లా గడిచిపోతాయి. అప్పుడు మాత్రం ఆ క్షణం జరుగుతున్నది తప్ప నా జీవితంలో ఏదీ ముఖ్యం కాదని అనిపిస్తుంది. నా ఆందోళనలు, బిల్లులు, న్యాయవాద వృత్తి ఏవీ అప్పుడు గుర్తుకు రావు. ఇప్పుడాలోచిస్తే, నేను నిజంగా ప్రశాంతంగా ఉన్నది ఈ క్షణాల్లోనేనేమో అనిపిస్తోంది'

'నిన్ను సవాలుచేసే నీకిష్టమైన పనిలో నిమగ్నమైనప్పటికంటే ఆత్మ తృప్తి మరెందులోనూ దొరకదు. అయితే, ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవలసిన కీలక సూత్రం ఏమిటంటే- 'ఆనందం ఒక ప్రయాణమే గానీ, గమ్యం కాదు. ఈరోజుకోసమే జీవించు - మరో రోజు ఇలాంటిది రాదు' అన్నాడు జూలియన్, చేతులు రెండూ నమస్కార ముద్రలో దగ్గర చేస్తూ.

'రామన్ కథలోని వజ్రాల బాట దీనికే ప్రతీకనా?'

'అవును' స్పష్టంగా చెప్పాడు జూలియన్. సుమోయోధుడు ఆ వజ్రాల బాట లో నడుస్తూ సంతృప్తి, ఆనందం పొందినట్టే, నువ్వు కూడా ఇప్పుడు నడుస్తున్న బాట వజ్రాలతో ఇతర అమూల్యమైన సంపదతో నిండివుందని అనుకున్నపుడు నువ్వు కావాలనుకున్న జీవితం నీకు లభిస్తుంది. జీవితంలో పెద్ద పెద్ద ఆనందాల వెంట పడి, చిన్న చిన్న ఆనందాలను కోల్పోవద్దు. వేగం తగ్గించుకో. నీ పరిసరాల్లోని సౌందర్యాన్ని, పవిత్రతను ఆస్వాదించు. నీకోసం నువ్వు ఈ మాత్రమైనా చేయాలి'

'అంటే నేను పెద్ద లక్ష్యాలు పెట్టుకోవడం మానేసి ఈ క్షణం కోసం జీవించాలంటావా?'

'కాదు' అన్నాడు జూలియన్ ఖచ్చితంగా. 'నేనిందాకే చెప్పినట్టు, నిజమైన విజయం కావాలంటే, భవిష్యత్తు కోసం లక్ష్యాలు, కలలు ఏర్పరచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. నీ భవిషత్తులో లభించేదానిపై నీకున్న ఆశాభావమే రోజూ నువ్వు ఉత్సాహంగ నిద్ర లేవడానికీ, రోజంతా చురుగ్గా ఉండడానికి ప్రేరణ ఇస్తుంది. లక్ష్యాలు నీ జీవితాన్ని శక్త సంపన్నం చేస్తాయి. నేను చెబుతున్నదల్లా ఇది - ఏదో సాధించాలనే తపనలో ఇప్పుడు లభిస్తున్న ఆనందాన్ని దూరం చేసుకోకు. నీఆరోగ్యానికీ సంతృప్తికీ తోడ్పడే అనుభవాలను వాయిదా వేయకు. ఈ రోజును సంపూర్ణంగా అనుభవించాలి; నువ్వు ఎప్పుడో లాటరీ గెలిచినరోజో, పదవీ విరమణ చేసిన రోజో కాదు. జీవించడాన్ని ఎప్పుడూ వాయిదా వేయకు'.

జూలియన్ లేచి నించుని, అనుభవజ్ఞుడైన న్యాయవాది తన ముగింపు వాదనను సిద్ధం చేసుకుంటున్నట్టుగా సాలోచనగా పచార్లు చేసాడు. 'నీ కంపెనీలో మరి కొందరు యువ న్యాయవాదులు చేరి, నీకు పని ఒత్తిడి తగ్గాక, నువ్వు నీ భార్యతో, పిల్లలతో ఇంకా ప్రేమగా ఉంటావనే భ్రమతో నిన్ను నువ్వు మోసం చేసుకోకు. నీ బ్యాంకు ఖాతా నిండుగా ఉండి, నీకు మరింత విశ్రాంతి సమయం దొరికినపుడు నీ శరీరాన్ని, మనసును పట్టించుకుంటాననీ, సుసంపన్నం చేసుకుంటాననీ భ్రమలు పెట్టుకోకు. నీ కృషి ఫలాలను నువ్వు ఈనాడే అనుభవించాలి. ఈ క్షణాన్ని జుర్రుకుని ఆనందాన్ని పొందాలి. ఈ రోజే నీ ఊహాకల్పనను విస్తృత పరచి, నీ

కలల పంటకు నాట్లు వేయాలి. మరీ ముఖ్యంగా, నీ కుటుంబమనే కానుకను నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు'

'నాకు నువ్వేమంటున్నావో సరిగ్గా అర్థం కావట్లేదు, జూలియన్'

'నీ పిల్లల బాల్యాన్ని నువ్వు జీవించు' అన్నాడు జూలియన్.

'ఏంటీ?' నాకు అగమ్యగోచరంగా ఉంది.

'నీ పిల్లల బాల్యంలో భాగస్వామివి కావడం కంటే అర్థవంతమైనవి ఈ ప్రపంచంలో చాలా తక్కువ ఉన్నాయి. నీ పిల్లలతో మొదటి మెట్టు కూడ ఎక్కనివాడు విజయానికి ఎన్ని మెట్లు ఎక్కితేనేం? నీ కోసం ఒక గృహం ఏర్పాటు చేసుకోలేనివాడివి నీకు నీ బ్లాకులోకెల్ల పెద్ద భవనం ఉంటే మాత్రమేం? నీ పిల్లలు తమ నాన్నగా నిన్ను గుర్తించలేనపుడు, దేశంలోకెల్ల గొప్ప న్యాయవాదిగా గుర్తింపు పొందితే మాత్రమేం?' జూలియన్ గొంత భావోద్వేగంతో వణికింది. 'నేను చెబుతున్నదేమిటో తెలిసే చెప్తున్నాను' అన్నాడు.

అతని చివరి వ్యాఖ్యకు నేను నిర్ఘాంత పోయాను. నాకు జూలియన్ గురించి తెలిసిందల్లా అతనో సూపర్‌స్టార్ న్యాయవాది అనీ, గొప్ప వాళ్ళు, అందమైన వాళ్లతో తిరిగేవాడనీ తెలుసు. ఫ్యాషన్ మోడల్స్‌తో అతని ప్రేమాయణాలు కూడా అతని న్యాయవాద నైపుణ్యంలా సుప్రసిద్ధాలే. ఇలాంటి వాడికి తండ్రిగా ఉండడమంటే ఏం తెలుసు? నేను అందరితో మంచిగా ఉండడానికీ, మంచి తండ్రి, సఫల న్యాయవాది కావడానికీ పడుతున్న పాట్లు అతనికేం తెలుసు? కానీ జూలియన్‌లోని అతీంద్రియ జ్ఞానం నన్ను ఆకట్టుకుంది.

'మనం వరాలుగా చెప్పుకునే చిన్న పిల్లల గురించి నాక్కూడా కొంచెం తెలుసు' అన్నాడు మృదువుగా.

'కానీ, నువ్వు న్యాయవాద వృత్తిని విరమించుకునేనాటికి నువ్వు అందరూ వెంట పడే యోగ్యుడైన బ్రహ్మచారివనే అనుకున్నాను' అన్నాను.

'నేను నీకు తెలిసిన వేగవంతమైన, విజయవంతమైన జీవితాన్ని పొందడానికి ముందు నేను వివాహితుడినన్న విషయం నీకు తెలుసు కదా' అన్నాడు.

'తెలుసు'

ఓ క్షణం ఆగాడు; చిన్న పిల్లాడు ఎంతో జాగ్రత్తగా దాచిపెట్టిన రహస్యాన్ని మిత్రుడికి విప్పి చెపుతున్నట్టు అన్నాడు. 'నాకు ఓ కూతురు కూడా ఉండేదని బహుశా నీకు తెలిసుండదు. ఎంతో ముద్దుగా, నాజూగ్గా ఉండేది నా పాప. అప్పట్లో, నేను చాలా వరకు తొలిరోజుల్లో నీలా, ఆకాంక్షలతో, ఆశాభావంతో ఉండేవాడిని. జనం నన్ను చూసినపుడల్లా నాకు అద్వితీయమైన భవిష్యత్తు ఉందనీ, అందమైన భార్య, ముద్దులు మూటగట్టే కూతురు ఉన్నారనీ మెచ్చుకునే వాళ్ళు. జీవితం ఇంత పరిపూర్ణంగా ఉండగా, హటాత్తుగా నానుంచి అన్నీ తీసేసుకున్నారు'

జూలియన్ తిరిగి వచ్చాక మొదటి సారి అతని ముఖంలో నీలినీడలు కనిపించాయి. ఒక్క కన్నీటి చుక్క అతని కళ్ళలోంచి జారిపడింది. నాకు ఈ రహస్యం వెల్లడితో నోటమాట రాలేదు.

'నువ్వు ఇంకా చెప్పక్కర్లేదు, జూలియన్' సానుభూతిగా అతని భుజం చుట్టూ చేయివేస్తూ అన్నాను.

'కానీ, నాకు చెప్పాలని ఉంది, జాన్. నా మాజీ జీవితంలో అందరికంటే ఎక్కువ భవిష్యత్తు ఉన్నవాడిగా కనిపించింది నువ్వే. నువ్వు నాకు నా యవ్వనాన్ని గుర్తు తెచ్చావు. ఇప్పుడు కూడా నువ్వు సాధించగలిగింది చాలా ఉంది. అయితే, నువ్వు ఈ పద్ధతిలోనే జీవిస్తున్నావంటే మాత్రం, వినాశనం తప్పదు. జీవితంలో నువ్వు అన్వేషించాల్సినవీ, అనుభవించాల్సినవీ ఇంకా ఎన్నో ఉన్నాయని నీకు చెప్పడం కోసమే నేను తిరిగివచ్చాను'

'ఆరోజు నా కూతుర్ని పొట్టన పెట్టుకున్న డ్రైవరు ఆ అక్టోబరు మధ్యాహ్నంనాడు ఒక జీవితాన్నే తీసుకుపోలేదు. రెండిటిని నాశనం చేశాడు. నా కూతురు మరణించాక, నా జీవితం చెల్లాచెదురైంది. ఆ బాధను మరచిపోగలనేమోనని మెలకువగా ఉన్న ప్రతి క్షణమూ ఆఫీసులోనే గడపడం ప్రారంభించాను. ఒక్కోరాత్రి ఇంటికి వెళ్తే పాప మధురస్మృతులు కలచివేస్తాయనే భయానికి ఆఫీసులో సోఫాలోనే పడుకునేవాణ్ణి. నా వృత్తి ప్రగతి పథంలో నడుస్తుండగా, నా వ్యక్తిగత జీవితం అధ్వాన్నమైపోయింది. నేను లా కళాశాలను వదిలిన నాటినుంచి నా నిరంతర

సహచరిగా ఉన్న నాభార్య నేను నా వృత్తికి బానిసయ్యాననే నెపంతో నన్ను వదిలి వెళ్ళిపోయింది. నా ఆరోగ్యం క్షీణించింది. నువ్వు నన్ను కలిసే సమయానికి నేను ఆ విజయవంతమైన, విచ్చలవిడి జీవితం జీవిస్తున్నాను. డబ్బుతో కొనగలిగినవన్నీ నా వద్ద ఉన్న మాట నిజమే. కానీ వాటికోసం నా ఆత్మని అమ్ముకున్నాను. నిజంగా నేను చేసిందదే' జూలియన్ గొంతులో భావావేశం. కంఠం గాద్గదికమైంది.

'నువ్వు 'నీ పిల్లల బాల్యంలో జీవించు' అనడంలో, నేను వాళ్ల పెరుగుదలను దగ్గరగా చూసి ఆనందించడానికి సమయం కేటాయించాలని చెబుతున్నావు కదూ?' అడిగాను.

'ఈ రోజకు కూడ, తన స్నేహితురాలి పుట్టినరోజు పార్టీకి తీసుకు వెళ్తుండగ జరిగిన ప్రమాదంలో పోగొట్టుకున్న నా కూతురి కిలకిల నవ్వు వినడానికీ, లేదా తనతో దాగుడు మూతలు ఆడ్డానికి నేను ఏమివాల్సి వచ్చినా ఇవ్వడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను. పాపను చేతుల్లో ఎత్తుకుని బంగారు వన్నె శిరోజాలను నిమిరాలని ఇంకా ఉంది. పాప వెళ్తూ, వెళ్తూ, నా హృదయంలోని ఒక ముక్కను తనతో తీసుకువెళ్ళిపోయింది. ఇప్పుడు శివన యోగుల సాహచర్యం వల్ల, జ్ఞానోదయమై, స్వీయ నాయకత్వం నేర్చుకున్నప్పటికీ, నా మనో వేదికపై నా ముద్దుల కూతుర్ని చూడకుండా ఒక్క రోజు కూడ గడవదు. నీకు చక్కని పిల్లలున్నారు, జాన్. అడవి కోసం చెట్లను విస్మరించవద్దు. నువ్వు నీ పిల్లలకు ఇవ్వగలిగిన గొప్ప బహుమతి నీ ప్రేమే. వాళ్లను మళ్లీ తెలుసుకోడానికి ప్రయత్నించు. నీ వృత్తి తెచ్చి పెట్టే ప్రతిఫలాల కంటే వాళ్ళే నీకు చాలా ముఖ్యమన వాళ్లకు అర్థమయ్యేలా చెప్పు. త్వరలోనే వాళ్ళు తమ జీవితాలు నిర్మించు కుంటూ, తమ కుటుంబాలు ఏర్పరచుకుంటూ వెళ్ళిపోతారు. అప్పుడిక నువ్వు చెప్పాలనుకున్నా, చాలా ఆలస్యమైపోతుంది'

జూలియన్ నా మనసును తాకాల్సిన చోటే తాకాడు. నిజంగానే కొంత కాలంగా నాలో ఓ భయం ఉంది. నేను పని రాక్షసుడిగా మారిపోయి నా కుటుంబంతో క్రమేపీ అనుబంధం పోగోట్టుకుంటున్నామేమోనని. ఇప్పటిదాకా అది నివురుగప్పిన నిప్పులా ఉంది; ఏ క్షణాన్నయినా

నిప్పు రాజుకోవచ్చు. నా పిల్లలు బాహాటంగా చెప్పకపోయినా, వాళ్ళకు నా అవసరం ఉందని తెలుసు. ఈ మాటలు జూలియన్ నుంచి వినడం మంచిదైంది. కాలం వేగంగా గడుస్తోంది; పిల్లలు ఎదుగుతున్నారు. నేను నా కొడుకు ఆండీని తీసుకుని వాళ్ళ తాతగారితో చేపలు పట్టడానికి వెళ్ళి ఎంత కాలమైంది. ఇదివరకు ప్రతి శనివారం వెళ్లేవాళ్లం. ఇప్పుడు ఆ అలవాటు మరెవరి జ్ఞాపకమో లాగుంది. ఆలోచించేకొద్దీ, దాని ప్రాముఖ్యం స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. పియానో కచ్చేరీలు, క్రిస్మస్ నాటకాలు, లిటిల్ లీగ్ చాంపియన్ షిప్పులు ఇవన్నీ నా వృత్తి ప్రగతికి బలయిపోయాయి.

'నేనేం చేస్తున్నాను ఇంతకాలం' అని ప్రశ్నించుకున్నాను. జూలియన్ వర్ణించిన జారుడు మెట్లమీద నుంచి జారిపోతున్నాను. ఆ క్షణమే, నేను మారాలని నిశ్చయించుకున్నాను.

'ఆనందం అన్నది ఓ ప్రయాణం' జూలియన్, భావోద్వేగంతో కొనసాగి స్తున్నాడు. 'అది నువ్వు జీవితంలో ఎంపిక చేసుకోవాల్సిన విషయం. బాటలో ఉన్న వజ్రాలను చూస్తూ నువ్వు ఆనందించవచ్చు; లేదా చిట్టచివర దొరకబోయే స్వర్ణకుంభాన్ని ఊహించుకుంటూ జీవితమంతా పరిగెడుతూ ఉండవచ్చు. పరుగు చివర నీకు ఖాళీ కుండ దొరికినా దొరకవచ్చు. కనక, ఇప్పుడు లభించే కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఆనంద క్షణాలను అనుభవించు; ప్రస్తుతంలోని ఆనందాన్ని వదులుకోకు'

'ప్రస్తుతంలో జీవించడం అన్నది నేర్చుకోగలమా?'

'తప్పక. నీ ప్రస్తుత పరిస్థితులు ఎలాగైనా ఉండనీ. రోజూ లభించే వజ్రాలతో తృప్తి పడి జీవించే కళని నువ్వు శిక్షణ ద్వారా నేర్చుకోవచ్చు'

'అది మరీ ఆశావహంగా లేదూ. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తి తనకున్నదల్లా ఒక వ్యాపార లావాదేవీల్లో పోగొట్టుకున్నాడనుకో. అతను ఆర్థికంగానే కాక, మానసికంగా కూడ బాగా దెబ్బతిన్నాడనుకో? అపుడో?'

'నీ బ్యాంకు ఖాతా పరిమాణం, నీ ఇంటి ఆకారం నీ జీవితం లోని ఆనందాన్ని నిర్ణయించలేవు. దానికి అడ్డురాలేవు. ఈ ప్రపంచం నిండా ఆనందం తెలీని కోటీశ్వరులున్నారు. నేను శివన ఆశ్రమంలో కలిసిన

యోగులకు ఆర్థిక స్తోమత పైనా, ఫ్రాన్స్‌లో వేసవి గృహాన్ని నిర్మించుకోవడం పైనా మనసు ఉండేదనుకున్నావా?' అడిగాడు జూలియన్ అల్లరిగా.

'అర్థమైందిలే' అన్నాను.

'చాలా డబ్బు చేసుకోడానికీ, జీవితాన్ని చాలా ఆనందించడానికీ మధ్య చాలా వ్యత్యాసం ఉంది. నువ్వు రోజుకు అయిదు నిమిషాలు కృతజ్ఞత అనేది అభ్యసిస్తూ గడిపావంటే, నీ జీవితానికి అవసరమైన సంపద నీకు వచ్చినట్టే. నువ్వు ఇందాక చెప్పిన వ్యాపార వేత్త కూడ, డబ్బు కోల్పోయినప్పటికీ, ఎన్నో విషయాలకు కృతజ్ఞుడై ఉండాలి తన జీవన గమనంలో. అతనికి ఇంకా ఆరోగ్యం, ప్రేమించే కుటుంబం, తన సమాజంలో మంచి పేరు ఉన్నాయో లేదో అడుగు. అతనికి ఒక గొప్ప దేశంలో పౌరసత్వం, తల దాచుకోడానికో పై కప్పు ఉన్నాయో లేదో అడుగు. బహుశా అతనికి కష్టించి పనిచేసే నైజం, గొప్ప కలలు కనే సామర్థ్యం అనే పెట్టుబడులే ఉండివుండవచ్చు. అవేం తక్కువివి కావు. వాటికి కూడ అతను కృతజ్ఞుడై ఉండాలి. మనందరం కృతజ్ఞులంగా ఉండడానికి చాలా కారణాలుంటాయి. వివేకవంతుడికి తన కిటికీ పై వాలి కుహూమంటున్న పక్షి ని చూసే అవకాశం కూడ కృతజ్ఞత వ్యక్తం చేయాల్సిన విషయం గానే కనిపిస్తుంది. ఒకటి గుర్తుంచుకో, జాన్. జీవితం నువ్వు అడిగింది ఇవ్వదు; నీకవసరమైంది ఇస్తుంది'

'అయితే, నేను రోజూ నాకు ఉన్నవాటికి, అవి భౌతికం కావచ్చు; ఆధ్యాత్మికం కావచ్చు, వాటికి కృతజ్ఞత వ్యక్తం చేయడం ద్వారా నేను ప్రతిక్షణం జీవించడం నేర్చుకోగలనంటావు?'

'అవును. నీ జీవితంలో జీవాన్ని నింపుకోవడానికి ఇది చాలా మంచి పద్ధతి. ఈ క్షణాన్ని అనుభవించగలిగితే, నీ భవిష్యత్తు ను ఇంకా బాగ నిర్మించుకోగలుగుతావు'

'భవిష్యత్తు నిర్మాణమా?'

'అవును. నీకిదివరకే చెప్పాను. మనందరిలోనూ ప్రతిభ ఉంటుందని. ఈ గ్రహంపై ఉన్న ప్రతి మనిషీ ఏదో ఒక విధమైన మేధావే'.

'నాతో పనిచేసే కొందరు న్యాయవాదులు నీకు తెలీదులే' ఛలోక్తిగా

అన్నాను.

'అందరిలోను ప్రతిభ ఉంటుంది' జూలియన్ మళ్ళీ నొక్కి పలికాడు. 'మనందరం చేయాల్సింది ఏదో ఒకటి ఉంటుంది. నీ ఉన్నతాశయాన్ని నువ్వు గుర్తించి, దాని పై నీ శక్తియుక్తులన్నిటినీ కేంద్రీకరిస్తే, నీ ప్రతిభ వెలిగి, నీ జీవితంలో ఆనందం వెల్లివిరుస్తుంది. ఒక్క సారి ఈ ఆశయాన్ని నువ్వు గుర్తించావంటే, అది గొప్ప ఉపాధ్యాయుడు కావచ్చు, గొప్ప కళాకారుడు కావచ్చు - నీ ఆకాంక్షలన్నీ అప్రయత్నంగానే తీరుతాయి. నువ్వు పెద్దగా ప్రయత్నించాల్సిన అవసరం కూడ రాదు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే, నువ్వు ఎక్కువ ప్రయత్నించే కొద్దీ, ఆశయ సిద్ధికి ఇంకా ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. దానికి బదులు, నీ కలల బాటలో నడుస్తు ఉండు; నువ్వు ఆశించిన ఫలం దానంతట అదే ప్రవహిస్తుంది. అది నీ దివ్యలక్ష్యానికి నిన్ను చేరుస్తుంది. నీ భవిషత్తును నువ్వు నిర్మించుకోవడమంటే అదే'

'నా చిన్నప్పుడు నాన్న నాకో జానపద కథ వినిపించేవాడు. దాని పేరు 'పీటర్, మాంత్రి క దారం'. పీటర్ అనే అబ్బాయి చాలా చురుకైన కుర్రాడు. అందరికి అతనంటే ఇష్టంగా ఉండేది. అతని కుటుంబం, ఉపాధ్యాయులు, స్నేహితులు చాలా ప్రేమించేవారు. కానీ అతనికి ఒక బలహీనత ఉండేది'

'ఏమిటది?'

'ఆ అబ్బాయి ఎప్పుడూ ఆక్షణంలోని ఆనందాన్ని అనుభవించ గలిగేవాడు కాదు. పాఠశాలలో ఉన్నపుడు, బయట ఆడుకుంటే బాగుండు నని అనుకునే వాడు. బయట ఆడుకుంటున్నపుడు, వేసవి సెలవుల గురించి కలలు కనేవాడు. ఇలా రోజు పగటి కలలు కంటూ, నిత్య జీవితంలోనే ఆనందాల్ని అనుభవించగలిగేవాడు కాదు. ఒకరోజు ఉదయం, పీటర్ తన ఇంటి దగ్గరి అడవిలో నడుస్తున్నాడు. అలసటగా అనిపించి, గడ్డిపై కూర్చుని, క్షణంలో నిద్రపోయాడు. మంచి నిద్రలో ఉండగా, అతనిని తన పేరు ఎవరో పిలుస్తున్నట్టు అనిపించింది. 'పీటర్. పీటర్' పై నుంచి వినిపిస్తోంది కంఠస్వరం. మెల్లిగా కళ్ళు తెరిచి చూస్తే,

అతనికి ఎదురుగా ఒక అద్భుతంగా ఉన్న స్త్రీ నిలబడిఉంది. ఆమెకు వందేళ్ల పైనే ఉంటుంది. ఆమె మంచులాంటి తెల్లని శిరోజాలు భుజం కిందికి వేల్చాడుతూ ఉన్నాయి. ఆమె వడలిన చేతుల్లో ఒక మాంత్రిక బంతి ఉంది. దాని మధ్యలో కన్నం; ఆ కన్నం నుంచి బంగారు దారం బయటికి వేల్లాడుతూ ఉంది.

'పీటర్. ఇది నీ జీవితసూత్రం. దీన్ని కొంచెం లాగితే, ఓ గంట క్షణాల్లో అయిపోతుంది. ఇంకొంచెం లాగితే, నిమిషంలో రోజులే వెళ్లిపోతాయి. నీ శక్తి కొద్దీ లాగితే నెలలు, సంవత్సరాలు కూడ కొన్ని రోజుల్లోనే వెళ్ళిపోతాయి'. పీటర్ చాలా ఉత్సాహపడ్డాడు. 'నేనిది తీసుకోవచ్చా?' అని అడిగాడు. ఆమె ఆ అబ్బాయికి ఆ బంది ఇచ్చింది.

మరుసటి రోజు పీటర్ క్లాసులో కూర్చుని ఉండగా విసుగ్గా అనిపించింది. వెంటనే తన సరికొత్త బొమ్మ గుర్తొచ్చింది. కొంచెంగా అ బంగారు దారాన్ని లాగాడు. ఆ క్షణమే అతను ఇంట్లో తోటలో

ఆడుకుంటున్నాడు. దీని మంత్ర శక్తిని గుర్తించిన పీటర్ కొంతకాలానికి ఎంతసేపు స్కూలు పిల్లాడిగా ఉండడం అని, యువకుడు కావాలని కోరుకున్నాడు. మళ్ళీ దారాన్ని లాగాడు.

వెంటనే తను యువకుడైపోయి, ఎలిసీ అనే అందమైన అమ్మాయితో సరసాలాడుతున్నాడు. ఇది కూడ సంతృప్తిని ఇవ్వలేదు. అప్పటికి అతను ఒక్క క్షణం కూడ జీవితాన్ని ఆనందించలేదు. దానికి బదులు, పెద్దవాణ్ణి కావాలని కోరుకున్నాడు. మళ్ళీ దారాన్ని లాగాడు. ఎన్నో సంవత్సరాలు వెళ్లిపోయాయి. తనొక మధ్యవయస్కుడైపోయాడు.ఎలిసీ అతని భార్య. ఇంటినిండ పిల్లలు. అయితే పీటర్ మరోటి కూడ గమనించాడు. ఇదివరకు తనకు నల్లటి వత్తయిన జుట్టు ఉండేది. ఇప్పుడది నెరిసిపోయింది. తనకెంతో ప్రియమైన తన తల్లి కూడా ముసలిగా, బలహీనంగా అయిపోయింది. అప్పటికీ ఈ క్షణంలో జీవించాలని పీటర్ అనుకోలేదు. కనక మళ్ళీ దారం లాగాడు. మార్పుకోసం వేచి చూశాడు.

ఇప్పుడు పీటర్ తొంభయి ఏళ్ళ వాడు. అతని నల్లటి జుట్టు మంచులా అయిపోయింది. అతని అందమైన భార్య ఎలిసీ, ముసలితనంవచ్చి,

కొన్నేళ్ల క్రితం మరణించింది కూడా. అతని పిల్లలు పెద్దవాళ్ళై ఇంటి నుంచి వెళ్ళిపోయి ఎవరి బతుకులు వాళ్లు బతుకుతున్నారు. అప్పుడు మొదటి సారి పీటర్ గ్రహించాడు - తను జీవితం అందించే అద్భుత క్షణాలని దేన్నీ అనుభవించనేలేదని. ఏరోజూ తన పిల్లల్తో ఫిషింగ్ వెళ్లలేదు; ఎలిసీ తో పున్నమి వెన్నెలలో చెట్టాపట్టాలేసుకుని నడవలేదు. తోటలో మొక్కలు నాటలేదు; తన అమ్మకు ఇష్టమైన పుస్తక పఠనం చేయలేదు. దానికి బదులు, జీవితాన్ని త్వరత్వరగా ముగించాడు, దారి పొడుగునా ఉన్న ఆనందాన్ని చూడకనే.

ఈ గుర్తింపు కలగ్గానే పీటర్ కు చాలా విచారం కలిగింది. తను చిన్నపుడు మనసు బాగా లేనపుడు వెళ్లే అడవికి వెళ్ళాడు. దానిలోకి ప్రవేశించగానే తన చిన్నపుడు మొక్కలుగా ఉన్నవి పెద్ద వృక్షాలుగా ఉండడం గమనించాడు. ఆ అడవే ఒక ప్రాకృతిక స్వర్గంగా మారిపోయింది. అతను గడ్డిపై జారగిలబడి, మెల్లిగా నిద్రలోకి జారుకున్నాడు. కాస్సేపటికే ఎవరో 'పీటర్ పీటర్' అని పిలిచినట్టనిపించింది. ఉలిక్కిపడిలేచి చూస్తే, ఎదురుగా తనకు ఆరోజ బంగారు బందినిచ్చిన వృద్ధురాలు. నిర్ఘాంత పోయాడు.

'నా ప్రత్యేక కానుక బాగుందా?' అడిగిందామె.

పీటర్ సూటిగా సమాధానం చెప్పాడు.

'మొదట్లో సరదాగ ఉందిగానీ, ఇప్పుడు అదంటే అసహ్యం వేస్తోంది. నా యావత్తు జీవితం నాకళ్ళ ముందే ఒక్క క్షణం కూడ ఆనందించకుండ గడిచిపోయింది. అందులో మంచి అనుభవాలు, చెడ్డ అనుభవాలు కూడ ఉండివుండవచ్చు. కానీ నేను దేన్నీ అనుభవించలేకపోయాను. నా లోలోపల ఖాళీ ఏర్పడింది. జీవించడమనే కానుకను కోల్పోయాను.'

'నువ్వు కృతఘ్నుడివి. అయినా, నీకో ఆఖరి వరం ఇస్తాను, కోరుకో' అంది వృద్ధురాలు.

పీటర్ ఓ క్షణం ఆలోచించి, గబగబా అన్నాడు. 'నాకు మళ్లీ స్కూలు పిల్లాడినైపోయి, నా జీవితాన్ని మళ్లీ జీవించాలని ఉంది'. ఆ మాట అని అతను మళ్ళీ గాఢ నిద్రలోకి జారుకున్నాడు.

మళ్లీ తన పేరు ఎవరో పిలిచినట్లయి, 'ఈసారి ఎవరబ్బా' అనుకుంటూ కళ్ళు తెరిచాడు. అతని తల్లి ఎదురుగా నించుని ఉంది, అతని పక్క పక్కగా. ఆమె ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగ ఉంది. పీటర్ అప్పుడు గ్రహించాడు; ఆ అడవిలోని వృద్ధురాలు నిజంగానే తన కోరిక తీర్చి తిరిగి బాల్యాన్ని ఇచ్చేసిందని.

'లే పీటర్. మరీ ఎక్కువ నిద్రపోతావు నువ్వు. నీ కలలు కనే అలవాటు వల్ల స్కూలుకు ఆలస్యం అవుతావు. వెంటనే లే' ఆజ్ఞాపించింది అమ్మ. ఇక ఆ క్షణం నుంచీ పీటర్ తన జీవితాన్ని తను కోరుకున్నట్టుగా జీవించాడని చెప్పనవసరం లేదనుకుంటాను. పీటర్ జీవితాన్ని పరిపూర్ణంగా అనుభవించాడు. ఎంతో ఆనందాన్ని, విజయాన్ని చవి చూశాడు. అదంతా తను భవిష్యత్తు కోసం వర్తమానాన్ని త్యాగం చేయడం మానుకున్నందువల్లే సాధ్యమైంది'

'అద్భుతమైన కథ' అన్నాను.

'అయితే, దురదృష్టవశాత్తు, పీటర్- అతని మాయా సూత్రం అన్న కథ ఒక కల్పిత గాథ మాత్రమే. ఈ వాస్తవ ప్రపంచంలోని మనకు జీవించడానికి రెండో అవకాశం రాదు. అందుకే మరీ ఆలస్యమయ్యే లోపల, జీవితమనే కానుకని అనుభవించడానికి మేలుకోవాలి. కాలం నిజంగానే వేళ్లనుంచి ఇసుక జారిపోయినట్లు జారిపోతుంది. ఈ కొత్త దినమే నీ జీవితాన్ని నిర్ణయించే కొత్త క్షణం కానియ్.ఈ క్షణం నుంచే నీ జీవితంలో ఏది ముఖ్యమో నువ్వు తేల్చుకో. నీ జీవితాన్ని మరింత అర్థవంతం చేసే వ్యక్తులతో జీవితాన్ని పంచుకో. జీవితంలోని ప్రత్యేక క్షణాలను, వాటి శక్తిని అనుభవించు; ఆస్వాదించు. నువ్వు ఎప్పట్నుంచో చేయాలనుకున్నవన్నీ చెయ్యి.నువ్వు ఎక్కాలనుకున్న పర్వతాన్ని అధిరోహించు; డోలు నేర్చుకోవాలనుకుంటే వాయించు; వర్షంలో నాట్యం చెయ్యి; కొత్త వ్యాపారం ప్రారంభించు; సంగీతాన్ని ప్రేమించడం నేర్చుకో. కొత్త భాషనేర్చుకో. నీ బాల్యంలోని ఆనందాలను మళ్ళీ అనుభవంలోకి తెచ్చుకో. విజయం లేదా సంపాదన కోసం నీ ఆనందాన్ని త్యాగం చెయ్యకు. అంతకు బదులు, విజయానికి దారి తీసే క్రమాన్ని

అనుభవించడం అలవాటు చేసుకో. నీలోని స్ఫూర్తిని వెలిగించి ఆత్మకు ఉపశమనాన్నివ్వు. అదే నిర్వాణానికి మార్గం'

'నిర్వాణమా?'

'శివన యోగులు చెప్పేదేమిటంటే జ్ఞానసముపార్జకులందరి అంతిమ గమ్యం నిర్వాణ అనే ప్రాంతం చేరుకోవడం. నిజానికి నిర్వాణం ప్రాంతం కాదు; అదొక మానసిక స్థితి. అంతకుముందు అనుభవించిన మానసిక స్థితులన్నిటినీ తుడిచిపెట్టేసే స్థితి. నిర్వాణంలో అన్నీ సాధ్యమే. అక్కడ దుఃఖం ఉండదు;

జీవన నృత్యం అక్కడ దివ్య ప్రజ్ఞతో ప్రదర్శింపబడుతుంది. నిర్వాణ స్థితి చేరుకున్నపుడు భూతలంపై స్వర్గం నిర్మించుకోవడం సాధ్యమే. అదే వారి అంతిమలక్ష్యం' జూలియన్, అతని ముఖంలో ప్రశాంతత దివ్యస్థితిని ప్రకటిస్తుండగా, అన్నాడు.

'మనందరం ఏదో ఒక ప్రత్యేక కారణానికే ఈ భూమి మీదికి వచ్చాం' జోస్యం చెబుతున్నట్టు అన్నాడు. 'నీ నిజమైన లక్ష్యం ఏమిటో ఆలోచించుకో. ఇతరులకు ఏం ఇవ్వగలవో తెలుసుకో. నీ జీవితాన్ని వెలిగించుకో. అది నిరతాగ్నిహోత్రంలా వెలిగేలా చూసుకో. నేను నీతో పంచుకున్న వ్యూహాలు, సూత్రాలు ఆచరించడం ప్రారంభించు. నువ్వు ఎంత సాధించగలవో అంతా సాధించు. చిట్టచివరికి నువ్వు కూడ నిర్వాణ స్థితి ఫలాలను రుచి చూడగలుగుతావు'

'ఈ స్థితి నేను చేరుకున్నట్టు నాకెలా తెలుస్తుంది'?

'నీ ప్రవేశానికి కొన్ని సూచనలు వస్తాయి. నీ చుట్టు ఉన్న ప్రతి దానిలోనూ ఒక పవిత్రతను నువ్వు కనుగొంటావు; వెన్నెల సోనలో దివ్యత్వం, మండే వేసవి ఎండలో నీలాకాశంలోని సౌందర్యం, మల్లెల సుగంధం, అల్లరి పిల్లాడి నవ్వు - అన్నిట్లో దివ్యత్వాన్ని చూడగలుగుతావు'

'జూలియన్, ఒకటి మాత్రం వాగ్దానం చేయగలను. నువ్వు నాతో గడిపిన సమయం వ్యర్థం కాదు. శివన యోగులు అందించిన జ్ఞానంతో జీవించడం ప్రారంభిస్తాను; నువ్వు నాతో పంచుకున్న విషయాలను వీలైనంత మందితో నేనూ పంచుకుంటానని ప్రమాణం చేస్తున్నాను.

ఇవి నా మనసు లోపల్లోంచి వస్తున్న మాటలు. ఇదే నా వాగ్దానం' నాలో అనేక రకాల భావాలు ముప్పిరిగొంటూండగా అన్నాను.

'ఆ యోగుల జ్ఞాన సంపన్న వారసత్వాన్ని నీ చుట్టూ ఉన్న వారికి తెలియపరచు. వాళ్ళు దీన్నుంచి లాభం పొంది తమ జీవితాలు మెరుగు పరుచుకుంటారు. నువ్వూ నీ జీవితాన్నిమెరుగుపరుచుకుంటావు. ఇంకోటి గుర్తుపెట్టుకో, ఈ ప్రయాణం కూడ చాలా ఆనందాన్నిస్తుంది. గమ్యం లాగే మార్గం కూడ ఆనందప్రదమైనదే'

జూలియన్ మాట్లాడుతుంటే వింటూండిపోయాను. అతనన్నాడు. 'రామన్ యోగి చాలా గొప్ప కథకుడు. కానీ అతను చెప్పిన ఒక కథ అన్నిట్లోకి అపూర్వంగా ఉంటుంది. అది కూడ చెప్పనా?'

'తప్పకుండా'

'చాలా ఏళ్ల క్రితం, భారత దేశంలో ఒక మహారాజు తన భార్యపై ఉన్న ప్రేమను ప్రకటించుకోడానికి గొప్ప స్మృతి చిహ్నం నిర్మించాలను కున్నాడు. ప్రపంచం అంతకుముందెన్నడూ చూడనంత గొప్ప భవనం, వెన్నెలరాత్రుల్లో మెరిసిపోయే కట్టడం, శతాబ్దాల తరబడి చూపరులను మంత్ర ముగ్ధులను చేసే నిర్మాణం సృష్టించాలని అనుకున్నాడు. ప్రతి దినం, ఒక్కొక్క రాయి పేరుస్తూ, పనివారు ఎండలో చెమటలు కక్కుతూ భవనం నిర్మించారు. రోజు రోజుకూ అది కొత్త కొత్త అందాలతో తయార యింది. చివరికి ఇరవై రెండేళ్ళ తర్వాత, ఈ పాలరాతి భవనం పూర్తయింది. నేను దేన్ని గురించి మాట్లాడుతున్నానో అర్థమైందా?'

'లేదు'

'తాజ్‌మహల్. ప్రపంచంలోని ఏడు అద్భుతాల్లో ఒకటి. ఇక్కడ నేను చెప్పదలుచుకున్న విషయం చాలా సాధారణమైంది. ఈ గ్రహం మీద ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ ఒక అద్భుతమే. ఏదో ఒక రకంగా మనందరం హీరోలమే. అందరిలోనూ అసాధారణాన్ని సాధించడానికి, సంపూర్ణ సంతృప్తి పొందడానికి కావలసిన శక్తి సామర్థ్యాలున్నాయి. కావలసిందల్లా ఆ కలల సాఫల్యం వైపుగా అడుగులు వేయడమే. తాజ్‌మహల్ అనే అద్భుతాన్ని రాయిపై రాయి పేరుస్తూ, ఎన్నో రోజులు నిర్మించారు.

ఇలాంటి చిన్న చిన్న విజయాలే ఘనవిజయాలకు దారితీస్తాయి. నేను సూచించిన చిన చిన్న మార్పులు క్రమంగా నీలో సానుకూల దృక్పథాన్ని కలిగిస్తాయి. వాటి నుంచి సానుకూల ఫలితాలు సంభవిస్తాయి. ఈ ఫలితాల వల్ల నీ వ్యక్తిత్వంలో సమూలమైన మార్పు చోటు చేసుకుంటుంది. ప్రతి దినం నీ జీవితంలో ఆఖరి దినమైనట్టుగా జీవించు. ఈ రోజునుంచి, ఎక్కువ నేర్చుకో. ఎక్కువ నవ్వుకో. నీకు నిజంగా ఇష్టమైన పనులు చెయ్యి. నీ భవిష్యత్తును నువ్వే నిరాకరించుకోకు. ఎందుకంటే నీ వెనక ఉన్నవీ, నీ ముందున్నవీ కంటే నీలోపల ఉన్నదే ముఖ్యం.'

ఆ తర్వాత ఒక్క మాటా మాట్లాడకుండా, యోగిగా మారిన ఆ కోటీశ్వరుడైన న్యాయవాది, జూలియన్, మాంటిల్, నన్ను సోదర ప్రేమతో కౌగలించుకుని, నా గదిలోంచి ఎర్రని ఎండలోకి నడిచి వెళ్ళిపోయాడు. నేను ఒంటరిగా కూర్చుని, ఆలోచనలో నిమగ్నమయ్యాను. ఈ యోగి నాతో గడిపిన అసాధారణ క్షణాలకు సాక్షిగా అక్కడ ఎదురుగా బల్లపైన ఒకే ఒక వస్తువుంది. అతని ఖాళీ కప్పు.

పదమూడవ అధ్యాయం - జూలియన్ నేర్పిన జ్ఞానసారం

ప్రతీక	వజ్రాలు
గుణం	ప్రస్తుతాన్ని అనుభవించు
వివేకం	ప్రస్తుతంలో జీవించు; ఆ కానుకను ఆనందించు; విజయం కోసం ఆనందాన్ని త్యాగం చెయ్యకు ప్రయాణాన్ని ప్రేమించు; ప్రతిరోజూ చివరిరోజుగా భావించు
నైపుణ్యాలు	నీ పిల్లల బాల్యాన్ని జీవించు కృతజ్ఞత ప్రకటించు నీ భవిష్యత్తును నిర్మించు
ఉల్లేఖనం	మనమందరం ఏదో ప్రత్యేక కారణం కోసమే జన్మించాం. నీ గతానికి బందీ కాకు. నీ భవిష్యత్తుకు నిర్మాతవుకా.

ఆస్తులు అమ్ముకున్న యోగి

జ్ఞాన మయ జీవితానికి 7 కాలాతీత సుగుణాలు

సుగుణం	ప్రతీక
నీ మనసును నియంత్రించు	సుందర ఉద్యానవనం
నీ లక్ష్యాన్ని అనుసరించు	ఎత్తయిన లైట్ హవుస్
కైజెన్ అభ్యసించు	సుమో యోధుడు
క్రమశిక్షణతో జీవించు	పింక్ వైర్ కేబిల్
కాలాన్ని గౌరవించు	బంగారు స్టాప్ వాచ్
నిస్వార్థసేవ చెయ్యి	పరిమళించే గులాబీలు
ప్రస్తుతాన్ని ప్రేమించు	వజ్రాల బాట